Alimentația rațională a omului sănătos și bolnav

Iulian Mincu
Dorina Boboia

EDITURA MEDICALĂ

Scanned with OKEN Scanner

Prof. dr. docent IULIAN MINCU

Directorul Clinicii de nutriție și boli metabolice, Spitalul Dr. I. Cantacuzino
Șeful Catedrei de nutriție și boli metabolice I.M.F București

Dr. DORINA BOBOIA

Asistent universitar la Clinica de nutriție și boii metabolice — I.M.F. București

Alimentația rațională a omului sănătos și bolnav

EDITURA MEDICALĂ — BUCUREȘTI — 1975 —

Scanned with OKEN Scanner

Tabla de materii

	Pag.
Cuvînt înainte	7
Capitolul I — **Introducere**	9
Capitolul II — **Bazele biochimice ale alimentației**	20
Proteinele în alimentație	20
Lipidele în alimentație	22
Glucidele în alimentație	24
Apa	25
Sărurile minerale	27
Vitaminele	29
Vitaminele liposolubile	30
Vitaminele hidrosolubile	31
Capitolul III — **Digestia și metabolismul**	37
Capitolul IV — **Alimentele**	46
Carnea și derivatele de carne	46
Laptele și produsele lactate	57
Ouăle	63
Grăsimile alimentare	65
Cerealele	69
Legumele	76
Fructele	85
Produsele zaharoase	90
Băuturile nealcoolice	94
Condimentele	98

Pag.

Capitolul V — **Conservarea alimentelor** 103

Metodele fizice 104
Metodele chimice 107
Metodele fizico-chimice 108
Metodele biochimice 109
Conservarea laptelui şi a derivatelor 109
Conservarea cărnii şi a peştelui 112
Conservarea ouălor 115
Conservarea fructelor şi a legumelor 116

Capitolul VI — **Gastrotehnia** 122

Cercetarea stării de salubritate a alimentelor 123
Etapa preliminară 127
Tratamentul termic 132
Tehnici de gastrotehnie 135
Transformările suferite de alimente în cursul prelucrării lor culinare 136
Preparate culinare 143
Alcătuirea meniului 151

Capitolul VII — **Sfaturi practice în legătură cu aranjarea, servirea şi comportarea în timpul mesei** 157

Capitolul VIII — **Alimentaţia raţională a omului sănătos** 165

Raţia alimentară 165
Alimentaţia copilului sănătos 177
Alimentaţia sugarului 178
Alimentaţia copilului antepreşcolar 186
Alimentaţia copilului preşcolar 189
Alimentaţia copilului şcolar 190
Alimentaţia adolescenţilor 192
Alimentaţia femeii în perioada de sarcină şi alăptare 195
Alimentaţia sportivilor 200
Alimentaţia la vîrstnici 203
Alimentaţia raţională în diferite anotimpuri ale anului 206
Alimentaţia în timpul primăverii 207
Alimentaţia în timpul verii 209
Alimentaţia în timpul toamnei 213
Alimentaţia în timpul iernii 216
Modele de meniuri pe anotimpuri pentru omul sănătos 219

Capitolul IX — **Alimentaţia raţională a omului bolnav** 259

Alimentaţia raţională în bolile stomacului 259
Gastritele 259
Boala ulceroasă 262
Alimentaţia raţională în cancerul esofagului şi al stomacului 268

Pag.

Alimentaţia raţională în bolile ficatului 271
Hepatita epidemică 271
Hepatitele cronice 274
Cirozele hepatice 277
Alimentaţia raţională în bolile veziculei biliare 279
Colecistitele 280
Litiaza biliară 281
Alimentaţia bonlavilor cu diskinezii biliare 282
Alimentaţia bolnavilor operaţi de vezicula biliară 283
Alimentaţia raţională în bolile intestinului 285
Enterita acută 285
Enterita cronică 285
Colitele 286
Diareea de fermentaţie 288
Diareea de putrefacţie 289
Constipaţile 290
Alimentaţia raţională în bolile cardio-vasculare 290
Regimul alimentar în insuficienţa cardiacă 291
Regimul alimentar în infarctul de miocard 294
Alimentaţia bolnavilor cu hipertensiune arterială 295
Alimentaţia raţională în bolile renale 297
Alimentaţia raţională în hiperuricemii şi litiaza urică 304
Alimentaţia raţională în litiaza renală 307
Alimentaţia raţională în diabetul zaharat 314
Alimentaţia raţională în obezitate 341
Alimentaţia raţională în ateroscleroză şi dislipidemii 351
Ateroscleroza 351
Dislipidemiile 353
Tipul I 354
Tipul II 355
Tipul III 357
Tipul IV 358
Tipul V 359
Alimentaţia raţională în denutriţie 361
Alimentaţia raţională în hipovitaminoze 365
Alimentaţia raţională în unele boli infecţioase acute 370
Alimentaţia raţională în unele boli alergice 375

Capitolul X — **Scheme de regimuri pentru unele boli** 379

Capitolul XI — **Modele de meniuri pentru unele boli** 395

Capitolul XII — **Reţete** 450

Capitolul XIII — **Tabele cu compoziţia alimentelor** (după p. 584)

Cuvînt înainte

În anul 1974, Ziua Mondială a Sănătății a avut ca temă „O alimentație sănătoasă — sănătate mai bună". Datorită cuceririlor științifice deosebite făcute în ultimele decenii cunoaștem rolul pe care-l are astăzi alimentația, atît în păstrarea sănătății individului cît și a micilor și marilor colectivități.

De alimentația rațională sînt strîns legate dezvoltarea fizică și psihică a copilului și a tînărului, capacitatea de muncă a adultului, menținerea stării de sănătate cît mai îndelungată a vîrstnicului, prevenirea unora dintre bolile acute și cronice. Se cunoaște astăzi că una din cauzele majore ale extinderii bolilor degenerative cronice (diabet zaharat, dislipidemie, obezitate, ateroscleroză etc.) este și alimentația necorespunzătoare. De aceasta poate fi vinovată nu numai abundența, sau din contra, lipsa unora dintre principiile nutritive, ci și tehnologia industrială alimentară care a adus o serie de schimbări bruște în alimentația omului, creînd astfel premisele unor dezechilibre nutriționale.

În lucrarea de față am căutat să prezentăm cititorului cunoștințele necesare pentru o alimentație corectă a sa și a familiei sale în orice condiții de viață, în raport cu vîrsta, starea fiziologică, munca etc., atît în stare de sănătate, cît și atunci cînd este bolnav. Am insistat de asemenea în ce privește alimentația în condiții speciale, precum și în colectivități. S-a urmărit astfel să se pună la îndemîna tuturor, în cele 13 capitole ale cărții, într-un mod accesibil, tot ceea ce trebuie să se știe despre alimente și natura lor, despre principiile nutritive și rația alimentară, despre transformările fiziologice suferite de aliment în organism, despre starea de sănătate și modul prin care alimentul intervine pentru a o păstra, despre profilaxia bolilor prin alimentație și despre tratamentul dietetic al acestor boli, despre alcătuirea unui meniu rațional și dietetic pentru un om sănătos sau bolnav, precum și despre felul în care se poate pregăti dietetic un meniu.

Publicarea acestei monografii este de fapt rezultatul muncii practice de ani de zile în îngrijirea și educarea bolnavului efectuată în Clinica de nutriție și boli metabolice. Cititorul va găsi aici experiența școlii românești de nutri-

Scanned with OKEN Scanner

ție și metabolism. Se completează astfel, la un nivel accesibil populației nemedicale, cunoștințele despre alimentația rațională la omul sănătos și bolnav, cunoștințe publicate deja pentru cadrele medicale superioare în „Tratatul de dietetică", iar pentru cadrele medii sanitare în „Manualul de dietetică pentru cadrele medii".

Rețetele de preparare dietetică a alimentelor prezentate sînt în parte publicate și în cărțile menționate mai sus. Ele se bazează, din punctul de vedere al gastrotehniei, pe experiența acumulată în Clinica de nutriție și boli metabolice. Tabelele, care expun conținutul în principii nutritive ale alimentelor, precum și schemele cadru de regimuri dietetice, sînt aceleași cu cele publicate în tratatul și manualul de dietetică.

Am reușit astfel să păstrez o unitate între toate aceste lucrări de probleme de nutriție, de la cea adresată populației nemedicale sau asistentelor de dietetică, pînă la cea adresată medicului și specialistului. Acest lucru se impunea de la sine. Educația corectă pe probleme de nutriție făcută populației constituie un ajutor în activitatea cadrelor medicale de specialitate pentru prevenirea și tratamentul unor boli acute sau cronice.

Mulțumesc tuturor acelora care ne-au ajutat, pe mine și pe colaboratoarea mea dr. Dorina Boboia, în definitivarea monografiei prezente.

Dacă această lucrare va contribui la cunoașterea mai bună de către cetățenii patriei noastre a tuturor problemelor legate de alimentația rațională a omului sănătos și bolnav și dacă astfel s-a creat o armă în plus în lupta pentru păstrarea sănătății, prevenirea și tratamentul unor boli, autorii consideră că prin aceasta nu și-au făcut decît o datorie, aceea de specialiști, atașați poporului din care provin și căruia îi închină întreaga lor viață și muncă.

Iulian Mincu

București, 10 februarie, 1975

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul I

Introducere

Problema interrelației dintre alimentație și sănătate este una dintre cele mai vechi preocupări din istoria medicinei umane. Este adevărat că prin termenul de „Diaita" Hipocrat înțelegea în urmă cu 2500 de ani modul de viață al omului în totalitatea sa (aer, temperatură, exercițiu fizic, odihnă etc.), alimentația rămînînd însă și atunci factorul cel mai important în menținerea sănătății. Restrîngerea cuvîntului „dietă" la cel de regim alimentar apare în sec. I al erei noastre. Sensul în care „dieta" este sinonimă cu restricția sau interdicția alimentară nu aparține școlii hipocratice, ci pare să corespundă unei concepții mai vechi ale cărei origini au rădăcini în practica medicală a egiptenilor. De la Herodot cunoaștem că egiptenii considerau că „hrana este sursa tuturor relelor". Această concepție străbate întreaga medicină veche după Hipocrat și unele reminiscențe le găsim adesea și în epoca contemporană.

Pînă la sfîrșitul secolului XVIII orice idee despre alimentație n-are nici un fundament științific.

Faptul că hrana constituie sursa de energie prin care organismul face față nevoilor vitale este un adevăr care se pune în discuție de-abia la sfîrșitul sec. XVIII, în paralel cu descoperirea oxigenului și cu înțelegerea procesului de combustie. Lavoisier este cel care arată că în organism are loc un proces de combustie lentă a carbonului și hidrogenului în prezența oxigenului adus prin respirație. Rezultatul acestei combustii este energia eliberată de aliment concomitent cu bioxidul de carbon și apa.

Progresul deosebit al chimiei, fizicii, fiziologiei, biofizicii, biochimiei etc. care are loc în sec. XIX și XX este urmat de dezvoltarea cunoștințelor noastre despre alimente. Se determină astfel compoziția acestora în principii nutritive (proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri, apă). Se urmăresc transformările lor în organism și rolul pe care-l au din punct de vedere energetic și plastic. Se descriu diversele etape metabolice, începînd cu digestia și resorbția și terminînd cu bilanțul azotat și energetic. Se fixează necesitățile fiziologice pentru fiecare principiu nutritiv în parte. Se ajunge treptat să se înțeleagă interrelația dintre diversele principii alimentare și păstrarea sănătății omului.

Scanned with OKEN Scanner

Interrelația trebuie să existe nu numai între clasele mari de principii nutritive (proteine, lipide, glucide, vitamine, săruri), ci chiar în cadrul aceleași clase. Astfel, utilizarea proteinelor de către organism în primul rînd ca elemente plastice, de reconstrucție a proteinelor tisulare, depinde nu numai de conținutul în glucide al dietei și de proporția de calorii proteice față de cele neproteice, ci și de raportul dintre aminoacizii constituenți ai proteinelor. Prezența cisteinei scade spre exemplu nevoia de metionină etc. Interrelațiile existente între aminoacizi-vitamine, vitamine-vitamine, vitamine-minerale și între diversele minerale sînt binecunoscute astăzi, ca și rolul pe care-l au în menținerea echilibrului nutrițional.

Legătura principală dintre organism și mediu este efectuată în primul rînd prin aportul permanent și echilibrat al acestor substanțe nutritive.

Deficiențele de vitamine stau la originea unora dintre avitaminozele grave, prezente frecvent în trecut, dar persistînd în unele țări și în epoca contemporană: avitaminoza B_1, mai frecvent cunoscută în regiunile consumatoare de orez, avitaminoza D ce se găsește la originea rahitismului, avitaminoza PP existentă la originea pelagrei ș.a.

Lipsa unor minerale din alimentație se însoțește de asemenea de diverse boli: lipsa fluorului se găsește la originea cariei dentare, lipsa iodului duce la gușa endemică, lipsa fierului (observată frecvent în regiunea tropicală și ecuatorială, regiuni infestate de *ankylostoma duodenale*) se însoțește de anemie, lipsa zincului din alimentație se caracterizează printr-un sindrom complex (nanism, anemie feriprivă, hepatomegalie, hipogonadism).

Dar nici unul dintre sindroamele de deficiență nutritivă umană nu este așa de dăunător ca denutriția proteică. Proteinele sînt substanțe complexe care conțin carbon, oxigen, azot, hidrogen, sulf etc. și care se găsesc în toate formele de viață. Denumirea de proteine, propusă de Mulder încă din 1838, este datorită faptului că ele ocupă primul loc în desfășurarea fenomenelor vitale (proteias = primar = prim). Proteinele sînt multiple — peste două cvatrilioane — cu numeroase roluri în organism. Ele sînt compuse din aminoacizi. Numărul de aminoacizi existenți în natură nu depășește 30, iar cei mai frecvent întîlniți în materia vie sînt în număr de 24. Aceștia se găsesc la originea tuturor proteinelor.

Valoarea nutritivă a unei proteine depinde de conținutul său în aminoacizi. Aminoacizii au fost împărțiți de Rose (1938) în esențiali și neesențiali. Aminoacizii esențiali nu pot fi sintetizați în organismul uman și trebuie aduși din afară odată cu alimentele. Valoarea biologică a unei proteine este în raport cu conținutul său în aminoacizi esențiali și cu raportul existent între aceștia. Proteinele animale (carne, lapte, ouă, brînză etc.) au valoarea biologică cea mai mare datorită faptului că au în constituția lor toți aminoacizii în proporții optime pentru organism.

Lipsa de proteine din alimentație, și mai ales a proteinelor cu valoare biologică mare, duce la stări de denutriție cronică, la modificări ale constituției umane și uneori la boli ca hepatozele, hepatitele, ciroza hepatică, pelagra etc. Engels consideră că la originea dezvoltării inteligenței umane a stat și alimentația bogată în proteine de origine animală.

Problema grăsimilor, gradul participării lor la compoziția dietei, raportul dintre diferitele forme de grăsimi care trebuie să intre în alimentație, au pre-

Scanned with OKEN Scanner

ocupat nutriționiștii din ultimele decenii datorită interrelației observate cu creșterea morbidității prin ateroscleroză. Cercetările lui Keys (1957, 1963) au pus în evidență interrelația dintre consumul exagerat de grăsimi, în general, a celor de origine animală, în special, și frecvența infarctului miocardic. Țările unde grăsimile aduc mai mult de 30% din calorii, spune el, prezintă riscul de ateroscleroză; acest risc este accentuat mult în țările cu un consum caloric de peste 35—40% grăsimi. Cercetători numeroși confirmă ulterior o parte din lucrările lui Keys. Se ajunge la concluzia că un mijloc de a preveni ateroscleroza este consumul de acizi grași polinesaturați proveniți în special din grăsimile vegetale. Studii făcute pe zeci de mii de oameni în diverse țări din lume par să confirme rolul acizilor grași polinesaturați (uleiul de floarea soarelui, de arahide, de porumb etc.) în scăderea colesterolului și prevenirea aterosclerozei. Alte cercetări vin însă să arate că indiferent de tipul lor chimic, atunci cînd procentul de grăsimi depășește caloric cantitatea admisă de alimentația rațională, devin nocive. La fel de nociv devine chiar acidul gras nesaturat atunci cînd depășește o anumită proporție în raport cu acidul gras saturat.

Cercetări nutriționale și mai recente subliniază rolul zahărului consumat exagerat, precum și al produselor alimentare rafinate și suprarafinate, al produselor alimentare concentrate, în apariția și declanșarea unor maladii cronice degenerative.

Industria alimentară a epocii contemporane favorizează prin preparatele alimentare rafinate și suprarafinate, dezechilibre nutritive grave care se pot găsi la originea diverselor boli, de la cariile dentare pînă la bolile degenerative cronice ca ateroscleroza, diabetul zaharat, hiperuricemiile, dislipemiile etc. Otrăvirea cronică și chiar, în unele situații, producerea cancerului, apărute ca o consecință a folosirii necontrolate a aditivilor în alimentația industrială sînt de asemenea factori nocivi demni de semnalat.

Dacă studiem istoria alimentației umane, e ușor de înțeles că o schimbare bruscă în alimentație este dăunătoare.

Pînă acum circa 10 000 de ani, deci pe o perioadă de sute de mii de ani, omul a trăit din vînătoare și eventualele legume, rădăcinoase și fructe care creșteau spontan. Alimentația sa era predominant carnată și destul de săracă în glucide. Merită totuși de menționat că antropologii nu au putut găsi în resturile paleontologice ale grupurilor primitive de oameni semne de insuficiență alimentară. Scheletele oamenilor din societățile avansate poartă însă pecetea insuficiențelor de ordin alimentar, semne biologice ale foamei.

Începînd de acum 10 000 de ani, omul a descoperit cerealele și odată cu ele agricultura și domesticirea și creșterea vitelor. În alimentația sa el introduce astfel o cantitate mai mare de glucide sub forma amidonului provenit din cereale. Odată cu descoperirea agriculturii începe și diferențierea pe clase și apare insuficiența alimentară la sclavi și săraci.

La începutul sec. XIX se introduc în alimentația omului cantități din ce în ce mai mari de produse rafinate și semirafinate preparate industrial ca: zahărul și produsele zaharoase, concentratele alimentare, făinurile de diverse extracții și alte produse alimentare rafinate și suprarafinate etc.

Această alimentație creează dezechilibre grave de nutriție, atît din punctul de vedere al raportului dintre principiile alimentare care alcătuiesc

Scanned with OKEN Scanner

meniul, cît și din cel al necesităților calorice. Se ajunge la dezechilibrele metabolice care se găsesc la originea multora din maladiile degenerative cronice caracteristice civilizației actuale.

Richter a căutat să combată această constatare spunînd că între nevoile nutritive și natura chimică a hranei ingerate există o interrelație suficientă pentru ca animalele să selecționeze spontan alimentele cele mai potrivite pentru acoperirea necesităților metabolice ale organismului. Organismul ar avea, după el, capacitatea de a selecționa alimentele în stricta dependență de necesitățile metabolismului său, hrana ingerată prin liberă alegere fiind la fel de corectă ca cea administrată după legile alimentației raționale. De fapt Richter consideră prin această teorie, elaborată în perioada 1933—1948 — teoria selfselecției —, că atît animalul cît și omul mănîncă exact ceea ce trebuie să mănînce, așa că preferințele alimentare sînt adecvate nevoilor organismului și că prin intervenții exterioare nu se poate alege o alimentație mai potrivită.

Constatările făcute de Richter pe animale de experiență, în laborator sînt observate în mod obișnuit la multe animale. Astfel, găina care suferă de lipsa de calciu, caută sursa respectivă ciugulind tencuiala de pe ziduri. Pisicile din casele bogătașilor, cu o alimentație dezechilibrată datorită consumului dulciurilor din abundență, rod oasele animalelor mici pe care le vînează spre a suplimenta lipsa de calciu din alimentație. Cîinii, atunci cînd mănîncă iarbă, o fac pentru suplimentarea hranei în vitamine etc.

Și o parte din populațiile primitive mai păstrează unele reminiscențe ale acestui instinct. Astfel, populațiile din Africa ecuatorială suferă de lipsa fierului din cauza infestației cu viermi intestinali. Ele caută să-și suplimenteze lipsa fierului prin ingestie de argilă. Eschimoșii mănîncă oasele fragede ale animalelor și conținutul stomacal al animalelor vînate datorită lipsei de calciu și vitamine din alimentație etc.

Teoria selfselecției nu poate fi acceptată, însă, în condițiile alimentației contemporane. Omul civilizat și-a pierdut de mult capacitatea de a recunoaște absența specifică a unui element nutritiv. Alimentele rafinate și suprarafinate, alimentele prefabricate, produsele alimentare concentrate etc., toate, datorită tehnologiei alimentare moderne, pot duce la dezechilibre nutriționale pe care omul contemporan nu le mai poate sesiza. Preferințele sale alimentare — dulce, sărat, picant, gras etc. — nu sînt legate de o nevoie nutrițională anumită, ci de plăcerea de a mînca alimentul respectiv. Un om mănîncă sărat nu pentru că are o insuficiență corticosuprarenală pe care simte nevoia s-o compenseze și mănîncă dulce nu pentru fenomene de hipoglicemie. Sînt preferințe și obiceiuri alimentare datorite gustului sau tradiției.

Trebuie reamintit aici că omul mănîncă în raport cu un ecran senzorial (în care tradiția, educația, obiceiurile etc. joacă un rol important) pe de o parte superior și superficial (vederea, mirosul, gustul), pe de altă parte digestiv și profund reflexul de saturare. Primele ne fac să ne alegem alimentele și se găsesc la originea valorii simbolice a alimentului. De fapt, omul înainte de a consuma alimentul consumă simbolul lui.

Simbolul alimentar, și prin el alimentația propriu-zisă, este legat strîns, așa cum am arătat, de tradiția și obiceiurile alimentare, de obiceiurile

Scanned with OKEN Scanner

deprinse în familie, de anumite interdicții religioase etc. Se creează astfel preferințe alimentare greu de învins, deși sînt dăunătoare unei alimentații raționale.

Astfel sînt unele populații care nu mănîncă carne datorită interdicției religioase, deși aceasta dăunează dezvoltării fizice și psihice. Statura populației sikhilor care locuiesc în India de nord este mai înaltă și mai robustă decît a madrașilor — populație învecinată — pentru că se hrănesc cu carne și lapte. Madrașii — care datorită interdicțiilor religioase nu consumă carne și lapte, hrănindu-se numai cu vegetale — au o statură mai scundă și un aspect fizic mai firav. Fapte asemănătoare se observă și la alte popoare. Membrii tribului Kikuyu, populație din Africa subecuatorială, au o alimentație săracă în proteine animale. Dezvoltarea lor fizică este mult inferioară membrilor tribului Masai, vecini teritoriali, care însă sînt crescători de vite și se hrănesc cu carne și lapte.

Antropologul Niceporo a arătat că dezvoltarea constituțională a copiilor săraci în lumea capitalistă este inferioară celei a copiilor bogați de aceeași vîrstă.

Toate acestea sînt fapte care arată că teoria selfselecției nu are nici o valoare la om.

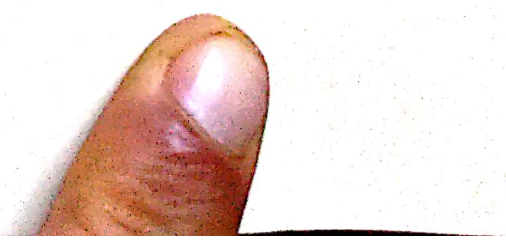
*

Un aspect care merită să fie menționat este că și astăzi se poate vorbi de subalimentație.

Deși știința și tehnica sînt în continuu progres, aproape două treimi din populația lumii continuă să flămînzească. Foametea totală cuprinde peste 15%, iar foametea ascunsă cuprinde peste 50% din populația globului (înțelegem prin „ascunsă" absența unuia sau altuia din principiile alimentare: consum insuficient de proteine, de unele grăsimi, săruri minerale, vitamine etc. În simpozionul de la Stockholm al experților în probleme de nutriție, organizat la sfîrșitul anului 1973, s-a apreciat că în momentul de față 600 milioane de oameni sînt înfometați și că foamea ucide anual 25 milioane de locuitori ai planetei noastre, ceea ce reprezintă echivalentul numeric al Suediei, Norvegiei, Finlandei, Danemarcei și Islandei la un loc. Astfel, în „Geografia foamei", Josué de Castro a arătat că alimente cum sînt carnea, laptele, ouăle sînt o raritate pe masa țăranului din America Latină. În Jamaica, copiii sînt înțărcați la 3 luni și hrăniți cu ceai și terci de mălai amestecat cu orez sau cartofi. În India mor anual milioane de oameni datorită foametei și epidemiilor. În Uniunea Sud Africană, 84% dintre copiii negrilor primesc hrană o dată pe zi, și aceasta inconstantă. Monocultura, tarifurile vamale crescute, fac din Porto-Rico o țară a cărei populație suferă de foamete cronică. În Noua Guinee 8 din 10 copii mor de foame cronică înainte de a ajunge la pubertate.

Ultimii ani de secetă din Etiopia, Volta Superioară, Nigeria, Ciad, care a nimicit viața și a pustiit o imensă suprafață de pămînt roditor, apărută ca o consecință a creșterii neraționale a vitelor, a dus la moartea a sute de mii de oameni.

Majorității populației din țările în curs de dezvoltare din Asia și Africa i se asigură doar 1 200—1 500 calorii zilnic.



Scanned with OKEN Scanner

Foamea și foametea nu sînt rezultatul vreunei legi naturale, cum spun neomaltuzianiștii (Vogt, Pendel, Huxley), ci opera omului. Neomaltuzianiștii consideră epidemiile, războaiele ș.a. ca o urmare firească a înmulțirii populației și recomandă reducerea populației globului cu 500—1 000 milioane de oameni. Sybley merge pînă acolo încît recomandă, pentru rezolvarea problemei lipsei de proteine, reîntoarcerea la canibalism.

Foamea este rezultatul exploatării imperialiste a omului și a pămîntului. Foamea nu se datorește în epoca noastră lipsei de hrană, ci defectului de distribuție existent în societatea bazată pe clase. Numai pentru băuturi alcoolice țările occidentale cheltuiesc sume de două ori mai mari decît venitul național anual al multor țări în curs de dezvoltare din Africa și Asia. „Trebuie spus că în producția de alimente omul are mai mult succes decît în repartiția lor" spune Boudreau. Dacă producția mondială de grîu de 320 milioane tone, sau cea de orez de 258 milioane tone, ar fi distribuită just, foametea ar fi înlăturată foarte rapid. Dacă numai 7% din cuantumul actualelor bugete militare ar fi utilizat pentru progresul economic în zonele subdezvoltate s-ar putea asigura hrana pentru toți cei 600 milioane de înfometați. O repartiție justă a alimentelor o poate asigura numai o societate fără clase sociale în care „nu vor mai exista popoare sărace și bogate și nici indivizi supra- și subalimentați (Boudreau).

Îmbunătățirea stării de nutriție din întreaga lume este deci, în primul rînd, o problemă care depinde de structura social politică a țărilor respective și de modul de repartiție a resurselor alimentare, și în al doilea rînd o problemă legată de dezvoltarea cercetării în problemele de nutriție.

Foamea este irațională. Ea există pe o arie așa de întinsă pe glob tocmai pentru că nu sînt mobilizate toate resursele pentru stăpînirea ei.

Numai 1/4 din pămîntul arabil al globului ar putea hrăni cele peste 3 miliarde de oameni existenți astăzi pe pămînt.

Suprafața pămîntului este ocupată într-o proporție de 71% de apele lacurilor, mărilor și oceanelor, iar 29% este formată din uscat. Din suprafața uscată a globului 30% sînt ocupate cu păduri, 20% sînt ogoare și pășuni, 18% sînt munți și 32% deșerturi tropicale sau polare. În momentul de față, numai o proporție de 7% din suprafața uscatului este ocupată cu agricultura. Specialiștii consideră că peste 50% din suprafața uscatului poate fi redată agriculturii. Agricultura intensivă poate dubla sau tripla producția la hectar, fără a mai vorbi de celelalte resurse alimentare ce pot fi puse la dispoziția oamenilor în viitorii ani. Pămîntul are posibilitatea să hrănească, numai prin mărirea suprafeței cultivate, de 20 de ori mai mulți oameni decît acum. Faptul că omenirea va număra peste o sută de ani circa 45 miliarde, oameni, cum spune Clark, nu periclitează cu nimic posibilitățile de alimentație, chiar dacă știința nu ar mai face nici un progres în afară de cele cunoscute în prezent. Dar asistăm deja la dezvoltarea posibilităților științifice în materie de hrană. Oceanele reprezintă 98% din totalitatea apei globului. Ele sînt ogoare de apă care ascund bogății alimentare deosebite. În afară de miile de specii animale cuprind și organisme microscopice vegetale și animale — planctonul. Din acest plancton se fabrică actualmente o pastă alimentară foarte bună la gust, bogată în proteine. Numai în Tailanda se consumă peste 5 000 de tone anual.

Scanned with OKEN Scanner

Sursele de proteine, problema cea mai greu de rezolvat, poate fi asigurată și de cultura de alge monocelulare în bazine de lemn, mlaștini, bălți secate. Algele sînt foarte bogate în proteine și grăsimi. Se pot recolta 45—50 tone la ha.

Experiențele făcute mai ales în Franța arată că levurile din petrol pot constitui o bogată sursă de proteine.

În America Centrală se folosește încă din 1959 un amestec de porumb, sorg, grăunțe de bumbac, drojdie de bere, numit Incaparina. Amestecate cu apă fiartă, zahăr, scorțișoară, vanilie, se obține un aliment cu gust agreabil și cu valoare nutritivă ca a laptelui, la un preț foarte scăzut.

Frunzele verzi și mugurii unui mare număr de plante (recoltați înainte de coacere), prelucrate industrial, duc la extragerea unui suc care încălzit la 80° coagulează (datorită proteinelor componente). Produsul final este o masă verde-închis, de consistența drojdiei de bere, care poate fi incorporată în aluaturi și are o mare putere nutritivă.

Făina peștilor de calitate inferioară, degresată, dezodorizată, se poate livra ca o pudră folosibilă în alimentație și foarte bogată în proteine.

Toate acestea sînt abia începuturi.

Cercetările de laborator prevăd sinteza produselor alimentare într-un timp nu prea îndepărtat. Deja au fost sintetizate unele glucide și grăsimi. Omul nu numai că va imita, dar va depăși natura. Timireazev a arătat că datorită procesului de fotosinteză iau naștere moleculele de glucoză și amidon din plante. Chimiștii vor fabrica în laborator pe o bază asemănătoare principiile nutritive luate azi din natură.

Chimia macromoleculelor, a polimerilor, descoperirea procesului de polimerizare stereospecifică ce permite asocierea unui mare număr de polimeri, procesele de sinteză stereoselectivă, vor permite sinteza aminoacizilor în laborator și ulterior a proteinelor. Se va putea obține astfel materie organică din materie anorganică. Din carbon, azot, oxigen, sulf, hidrogen ș. a. se vor putea obține glucide, proteine, grăsimi.

★

Tratamentul dietetic al bolilor s-a dezvoltat paralel cu cunoștințele despre alimente, biochimia lor, rolul lor în fiziologie, în metabolismul intermediar, paralel cu dezvoltarea întregii medicini. Sub un anumit aspect, istoria dezvoltării dieteticii este de fapt istoria dezvoltării științelor biologice, a cunoștințelor despre noi și mediul care ne înconjoară.

Cunoștințele actuale despre dietoterapie ne permit să afirmăm că, în terapeutica unor boli, dietetica joacă un rol principal. Modificările survenite în alimentație determină modificări între schimburile metabolice care concură la menținerea echilibrului nutrițional. De aceea noi vedem astăzi în măsurile dietetice mijlocul prin care împiedicăm tulburările induse de factorii patologici. Formele de regim care îndeplinesc aceste cerințe sînt de fapt intervenții biochimice care ameliorează o tară dobîndită sau cîștigată și care necesită cunoștințe profunde asupra tuturor modificărilor metabolice existente în organismul bolnav. I-au trebuit mulți ani dieteticii să traverseze drumul dintre bucătărie și medicină, dintre empirism și știință, dar odată ajunsă aici și-a dovedit pe deplin importanța, reușind să ocupe locul principal în prevenirea și terapia a numeroase boli acute sau cronice.

Scanned with OKEN Scanner

Cîteva exemple vor fi suficiente pentru a demonstra acest lucru:

1. Regimul în diabetul zaharat, boală cu extindere în masă, întîlnită la 2,1% din populaţia ţării noastre, are rolul principal nu numai în menţinerea stării de echilibru a bolii, ci şi în prevenirea unor complicaţii grave, cum ar fi coma diabetică şi bolile degenerative vasculare (angiopatia diabetică).

Principalele cerinţe ale unui astfel de regim sînt:

— alimentele să fie cîntărite şi calculate din punct de vedere caloric;

— regimul să fie astfel alcătuit încît să corespundă necesarului caloric al organismului (în raport de vîrstă, sex, stare fiziologică, muncă);

— repartizarea caloriilor în cursul unei zile să corespundă principiilor alimentaţiei raţionale.

Cantitatea de glucide va fi cît mai apropiată de cea a individului normal (200—250—300 g pe zi). La copil este obligatoriu ca glucidele administrate să fie similare cu ale copilului normal de acelaşi sex şi vîrstă. Singura deosebire este că se vor da cu cîntarul şi se vor exclude glucidele concentrate (zaharuri, produsele zaharoase, făinoasele suprarafinate, strugurii, bananele, stafidele etc). Proteinele vor fi administrate la copilul diabetic tot cu cîntarul şi anume 2—3 g proteine pe kilocorp dintre care 2/3 proteine de origine animală. La adult se indică 1,5 g proteine pe kilocorp.

În diabet, regimul formează baza reglării schimbului de substanţe care trebuie să ia locul reglării naturale. Noi putem substitui insulina, dar nu putem reface mecanismul secreţiei de insulină. Dacă am putea face acest lucru, regimul nu ar mai fi necesar în diabet. Astfel, el încă constituie şi trebuie să constituie punctul central al tratamentului în diabetul zaharat.

2. Regimul în obezitate este în ultimă analiză — indiferent de multiplele şi controversatele discuţii în legătură cu cauzele metabolice care o generează — o problemă de bilanţ caloric. Un bilanţ negativ de calorii va duce obligatoriu la slăbirea în greutate. Şi, legat de aceasta, nu poate fi considerată decît şarlatanie ideea emisă de unii: „mănîncă gras şi vei slăbi". Originea acestei teorii înşelătoare o constituie unele cercetări ale lui Kekwick şi Pawan efectuate în 1956, dar infirmate ulterior de cercetările lui Olesen şi Quade (1960) şi de mulţi alţi oameni de ştiinţă.

Rămînînd la bilanţul de energie negativ trebuie să precizăm că acesta înseamnă:

— o cantitate mică de calorii în alimentaţie, variabilă cu tipul de obezitate;

— principiile nutritive scăzute sînt glucidele şi grăsimile;

— obţinerea de energie prin oxidarea rezervelor proprii de grăsimi.

Sîntem împotriva unui regim de „zero calorii", preconizat de unii autori.

3. Regimurile dietetice în dislipemii sau hiperlipoproteinemii (fracţiunile grase crescute în sînge) sînt un exemplu de intervenţie biochimică dirijată în raport cu tipul de dislipemie. O greşeală de regim este urmată de agravarea bolii.

Astăzi avem la dispoziţie posibilităţile unui diagnostic clinic corect şi posibilitatea de intervenţie printr-un regim diferenţiat.

Astfel, în tipul I de dislipemie, caracterizat prin creşterea în circulaţia sanguină a chilomicronilor, regimul trebuie să fie sărac în grăsimi şi hipo-

Scanned with OKEN Scanner

caloric. În tipul IV, deşi sînt crescute grăsimile, regimul indicat este cel sărac în glucide şi hipocaloric.

4. Un exemplu, deosebit de data aceasta, de intervenţie biochimică directă este regimul prin care putem influenţa tulburarea de absorbţie a grăsimilor din intestin, acea malabsorbţie care recunoaşte la origine o multitudine de boli, din care menţionăm insuficienţa gastro-intestinală, insuficienţa pancreatică, boala Wipple etc.

Se ştie că această resorbţie intestinală de grăsimi este alterată numai pentru acizii graşi cu lanţ lung (18—20 atomi de carbon) şi nu pentru şi grăsimile în care acizii graşi cu un lanţ de atomi de carbon mai scurt (8—10 atomi de carbon). De cînd avem la dispoziţie astfel de grăsimi reuşim o nutriţie suficientă a unor asemenea bolnavi.

*

Cu toate progresele făcute în ultimul timp în domeniul nutriţiei, alimentaţiei raţionale, al dieteticii, nu trebuie uitat că actul alimentar este un act psiho-social. Omul nu mănîncă numai fiindcă are nevoie de hrană pentru a trăi. El nu este şi nu va fi niciodată satisfăcut de un amestec oarecare de alimente. Fiecare om, fiecare familie, fiecare societate, am putea spune fiecare epocă istorică, are sau a avut tipul său de alimentaţie. Între om şi alimentaţia sa, a familiei sale, a poporului său, există o relaţie dinamică, uneori mult mai profundă decît ar dori omul să fie. Obiceiuri şi gusturi alimentare transmise prin tradiţie sînt uneori aproape imposibil de schimbat la o singură generaţie. Hipocrat atunci cînd spune „este preferabil un regim necorespunzător decît o schimbare bruscă a alimentaţiei," a sesizat tocmai aceste obiceiuri alimentare ale epocii sale în directă legătură cu conformaţia psihică a omului şi cu mediul geografic. Un exemplu negativ îl constituie schimbarea bruscă a obiceiurilor alimentare din unele ţări industrializate, care a provocat adesea un dezechilibru social şi cultural.

Alimentul constituie pentru om nu numai substratul vieţii, ci şi un simbol în care sînt cuprinse obiceiurile şi educaţia lui. De aceea ar fi greşit să considerăm comportamentul alimentar al omului ca un simplu rezultat al reacţiilor sale fiziologice (contracţii gastrice, datorite hipoglicemiei de foame etc.). Oricare ar fi acţiunea hipoglicemiei, ea poate să nu declanşeze apetitul dacă starea psihică nu o permite.

Ritmurile alimentare zilnice nu sînt declanşate direct de nevoile organice, pentru că organismul nu utilizează imediat şi direct ceea ce mănîncă. Alimentaţia ritmică serveşte la întreţinerea unei rezerve hepatoadipoase, la determinarea nivelului masei active, produce modificări circulatorii, hormonale şi nervoase. De aceea, ritmul de alimentaţie are un rol deosebit în eficienţa alimentaţiei raţionale şi dietetice.

Actul alimentar nu poate fi privit deci la om numai prin prisma satisfacerii unor nevoi nutritive. *În spatele cuvîntului „a mînca" este omul care mănîncă.* Şi omul trebuie privit ca o fiinţă care, pe lîngă cunoştinţele logice, obiective, prezintă şi o conformaţie spirituală legată de afectivitatea şi educaţia sa. Se poate spune, avînd în vedere tocmai aceste lucruri, că „pîinea înseamnă mai mult decît gustul pîinii". *Înseamnă în plus senzaţia de mulţumire, de afecţiune, de emoţie a omului care, uneori fără să vrea, vede în aceasta un act*

Scanned with OKEN Scanner

sacru cu rădăcini adînci în trecutul său și al neamului din care face parte. Este un fapt de care noi, *nutriționiștii*, trebuie să ținem seama totdeauna atunci cînd vrem să schimbăm alimentația unui individ, a unei familii sau a unei întregi populații.

De aceea cunoștințele corecte nutriționale însușite de masa largă a populației nu sînt suficiente pentru a schimba unele obiceiuri alimentare. Faptul că se știe că sarmalele reîncălzite dăunează sănătății, ca și rîntașurile sau ceapa prăjită, nu sînt suficiente să convingă omul să nu le mai mănînce. Deși în 1973 și 1974 se știa că fumatul poate provoca cancer pulmonar, numărul fumătorilor nu numai că nu a scăzut, ci a crescut într-un ritm îngrijorător. De aceea orice intervenție dietetică recomandată de medic este greu suportată cînd contravine unor obiceiuri. Și nici cultura, nici știința nu pot înlătura dintr-o dată aceste obiceiuri alimentare înrădăcinate profund în subconștientul omului.

Aceasta nu înseamnă că noi trebuie să dezarmăm. Cartea de față n-ar fi trebuit scrisă dacă am fi adepții unei asemenea concepții. Schimbările nutriționale pot fi acceptate treptat de către om dacă vom reuși să-l convingem că trebuie să le facă. Adaptabilitatea omului este foarte mare. Se cunoaște că o anumită alimentație dezvoltă anumite enzime în procesul de digestie, asimilare, metabolism intermediar, dezavantajînd alte enzime. O schimbare treptată a obiceiurilor alimentare poate schimba aceste sisteme enzimatice, activînd pe cele dezavantajate anterior. Utilizarea în stare de sănătate a acestui proces treptat de adaptare a dat rezultate certe care ulterior au putut fi perpetuate.

Recunoașterea unui astfel de principiu biologic ne face să înțelegem rolul social al nutriționistului în adoptarea unei alimentații raționale de către o populație, alimentație rațională care să preschimbe treptat obiceiurile alimentare necorespunzătoare precum și posibilitățile pe care le are în introducerea unei dietoterapii corespunzătoare.

În fond, măsurile dietetice nu urmăresc decît ca printr-o tehnologie alimentară adecvată, și un control competent al alimentației, să compenseze unele deficiențe metabolice moștenite sau dobîndite.

Formele de regim dietetic care îndeplinesc aceste cerințe le considerăm astăzi intervenții biochimice, în procesul de metabolism.

Pentru a obține rezultatele dorite va trebui să se știe că:

— Fiecare dietă trebuie modelată după obiceiul alimentar al bolnavului, după preferințele lui, făcînd-o astfel acceptabilă de către acesta. Deși omul este omnivor, alimentația sa, cum am văzut, este variabilă în raport cu foarte mulți factori.

— În prescrierea unei diete trebuie avut în vedere întregul comportament al bolnavului, știindu-se că un regim dietetic prelungit poate avea implicații în însăși personalitatea acestuia. Omul trebuie deci văzut în totalitatea sa: în familie, în societate, în procesul de muncă, situația lui economico-socială. Numai astfel sîntem convinși că el va respecta regimul.

— Urbanizarea duce la o dependență tot mai mare a omului de alimentele preparate sau semipreparate industrial. În alcătuirea regimului dietetic

Scanned with OKEN Scanner

trebuie ţinut seama de aceste lucruri, recomandîndu-se evitarea a numai ce e considerat dăunător bolii sau individului respectiv.

Simplificarea corectă a alimentaţiei trebuie să constituie una din preocupările atît ale medicului cît şi ale noastre ale tuturor. Aceasta nu înseamnă însă „întoarcerea la natură“ sub forma simplistă în care este înţeleasă de unii. Ar fi o utopie. De altfel, alimentaţia naturală aduce ea însăşi o serie de hazarduri. S-a sugerat spre exemplu de unii că în Africa neoplasmul hepatic primar ar fi cauzat de unele mucegaiuri toxice. Pe de altă parte, aşa cum a arătat Burnett, sîntem siliţi să recunoaştem că alimentele folosite astăzi sînt mult mai pure decît în urmă cu cîteva sute de ani. Prin simplificare nu înseamnă de exemplu a nu consuma alimentele aşa-zise „conservate“, atunci cînd acest mijloc controlat astăzi ştiinţific nu dăunează cu nimic alimentului, ci din contra, este singurul mijloc (în cadrul unei urbanizări din ce în ce mai dezvoltate) de a pune la îndemîna tuturor alimentul natural. „Simplificare“ înseamnă excluderea tehnologiei alimentare create de rafinamentul gustativ dezvoltat al „civilizaţiei“, înseamnă a folosi o alimentaţie cît mai echilibrată nutritiv şi pregătită culinar cît mai simplu. „L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en a mis à la compliquer“ (Bergson).

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul II

Bazele biochimice ale alimentaţiei

Alimentele, indiferent de modul lor de preparare şi prezentare, sînt alcătuite din cîteva componente de bază, cunoscute sub numele de *factori nutritivi* sau *principii nutritive*. Acestea sînt, proteinele, lipidele, glucidele, sărurile minerale, apa şi vitaminele. Glucidele, lipidele şi proteinele reprezintă materialul furnizor de energie pentru organism şi totodată sînt pietrele de construcţie pentru refacerea şi reînnoirea ţesuturilor uzate. Mineralele şi vitaminele intervin într-o serie de reacţii biochimice din organism, accelerînd viteza lor de producere, reprezentînd aşa-numiţii *biocatalizatori*.

Vom descrie în cele ce urmează principalele categorii de factori nutritivi.

Proteinele în alimentaţie

Din punct de vedere chimic, proteinele sînt substanţe cu moleculă foarte complexă, avînd în componenţa lor atomi de carbon, hidrogen, oxigen, azot şi uneori sulf.

Cuvîntul proteină provine de la grecescul „*proteias*“ care însemnează *primul*, *primar*, referindu-se la importanţa lor pentru organismele vii. Într-adevăr, proteinele sînt substanţe indispensabile vieţii, care în organism îndeplinesc o serie de funcţii, astfel:

— sînt componentele tuturor celulelor, intrînd în structura acestora şi luînd parte în acelaşi timp la creşterea şi refacerea lor, deci îndeplinesc un rol structural, *plastic;*

— prin participarea lor la formarea unor enzime sau *fermenţi* (catalizatori biochimici cu ajutorul cărora se efectuează majoritatea reacţiilor metabolice), proteinele intervin în desfăşurarea tuturor proceselor vitale ale organismului;

— intră în structura unor hormoni (substanţe secretate de glandele endocrine) al căror rol este deosebit de important în desfăşurarea activităţii normale a organismului;

Scanned with OKEN Scanner

— participă la menținerea echilibrului osmotic (dezvoltînd așa-numita presiune coloidosmotică)[1] și la repartiția apei și a substanțelor dizolvate în ea, în diferite sectoare din organism;

— intervin în procesul de apărare a organismului împotriva microbilor și a toxinelor acestora, participînd la formarea unor substanțe numite *anticorpi*, cu rol de apărători ai organismului împotriva invaziei microbiene;

— protejează organismul de acțiunea toxică a unor substanțe cu care se leagă în combinații chimice, transformîndu-le astfel în substanțe lipsite de nocivitate;

— în anumite situații, proteinele pot fi arse în organism în scop energetic. Din acest proces rezultă bioxid de carbon, apă, uree, acid uric ș.a. și se eliberează 4 calorii pentru 1 g de proteine arse.

În clasa mare a proteinelor intră o mulțime de substanțe, care au de obicei o structură foarte complicată, alcătuite prin înlănțuirea unor unități structurale mai simple numite *aminoacizi*. Aceștia pe drept cuvînt au fost numiți pietrele de construcție ale organismului. Ei reprezintă una dintre structurile de bază ale organismului. Dintre cei 30 de aminoacizi cunoscuți ca făcînd parte din structura organismului, 10 sînt considerați *esențiali*, întrucît nu pot fi sintetizați în organismul omului și trebuie aduși prin alimentație, zilnic. Ceilalți au fost numiți *neesențiali* întrucît organismul îi poate sintetiza din alte substanțe, astfel că aportul lor prin alimentație nu este indispensabil.

Menționăm că noțiunea de esențial și neesențial nu se referă la importanța aminoacidului pentru organism, ci numai la capacitatea de a fi sintetizat de către organism. Pentru sinteza proteinelor proprii, organismul are nevoie atît de aminoacizii esențiali, cît și de cei neesențiali, în același timp și în anumite proporții.

Alimentația noastră conține un amestec de proteine care diferă tocmai prin compoziția lor în aminoacizi. Prezența aminoacizilor esențiali în anumite proporții în constituția proteinei îi conferă acesteia așa-numita *valoare biologică*, care reprezintă procentul de azot (componentă constantă a proteinei) absorbit și reținut de organism în mod real.

Din punctul de vedere al valorii lor biologice, proteinele alimentare se pot împărți în trei categorii:

a) *proteine de clasa I (complete)* — cum sînt proteinele din ou, carne și lapte. Acestea conțin în structura lor toți aminoacizii esențiali în proporții optime pentru sinteza proteinelor proprii organismului. Ele mențin echilibrul proteic al organismului și promovează creșterea organismelor tinere;

b) *proteine de clasa a II-a (parțial complete)* — cum sînt cele aflate în unele leguminoase uscate și cereale (grîu, orez). Acestea conțin în structura lor toți aminoacizii esențiali, dar nu în proporții optime pentru sinteza proteinelor proprii organismului. Ele pot menține echilibrul proteic al organismului, dar pentru a întreține creșterea sînt necesare cantități de două ori mai mari față de cele de clasa I;

c) *proteine de clasa a III-a (incomplete)* — după cum le arată și numele, au lipsă în structura lor unul sau mai mulți aminoacizi esențiali, iar cei pre-

[1] Presiunea coloidosmotică — presiunea dată de puterea de hidratare a proteinelor din plasmă, cu rol important în schimburile nutritive de la nivelul capilarelor sanguine.

Scanned with OKEN Scanner

zenți sînt în proporții dezechilibrate, ceea ce le conferă o valoare biologică foarte scăzută. Din această clasă fac parte *gelatina* din oase, tendoane, cartilaje și *zeina* din porumb. Acestea nu pot menține un bilanț proteic echilibrat în organism, nici nu întreține creșterea organismelor tinere. Se poate crește valoarea lor biologică prin asocierea cu proteine de clasă superioară. Un exemplu din alimentație în acest sens este consumarea mămăligutei cu lapte sau brînză, îmbunătățindu-i astfel valoarea biologică.

Cele mai importante surse alimentare de proteine sînt: carnea și derivatele de carne (20—30%), laptele (4%), brînzeturile (20—30%), ouăle (13%), leguminoasele uscate (20—25%), pîinea (10%), pastele făinoase (10—15%), nucile (17%) (planșa 1).

Lipidele în alimentație

Lipidele reprezintă una dintre importantele surse energetice ale organismului. Prin arderea unui gram de lipide rezultă cca 9 calorii.

Cuvîntul lipide provine de la grecescul „*lipos*" care înseamnă *gras, grăsime*. Reprezintă constituentul preponderent al țesutului adipos (grăsos) din organism.

Din punctul de vedere al originii lor grăsimile pot fi animale sau vegetale.

Din punct de vedere chimic sînt substanțe organice cu moleculă mai mult sau mai puțin complexă, constituite din acizi grași și glicerol (glicerină). Dintre cele mai cunoscute lipide menționăm trigliceridele sau grăsimile neutre (fig. 1) și colesterolul (fig. 2). Deosebirea importantă a lipidelor alimentare

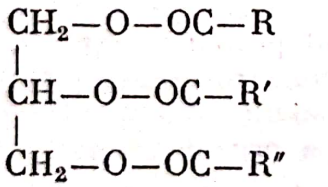


Fig. 1. — Trigliceridă (formula chimică)

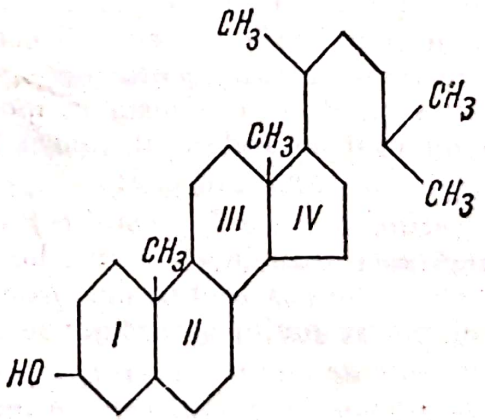


Fig. 2. — Colesterolul (formula chimică)

este legată de prezența în structura lor a acizilor grași saturați sau nesaturați (denumirea acestora este legată de prezența sau absența în molecula lor a dublelor legături între doi atomi de carbon). Diferențierea lipidelor din acest punct de vedere a devenit deosebit de importantă de cînd s-a dovedit corelația directă între consumul crescut de grăsimi bogate în acizi grași saturați și apariția unor boli metabolice de tipul *aterosclerozei*.

Scanned with OKEN Scanner

În general, grăsimile bogate în acizi graşi saturaţi sînt solide la temperatura obişnuită, în timp ce cele bogate în acizi graşi nesaturaţi sînt lichide şi se mai numesc şi uleiuri.

În ceea ce priveşte rolul lipidelor în organism, acesta este în primul rînd energetic. Ele sînt arse pentru a elibera energie. Sînt deosebit de utile în lupta organismului contra frigului, fiind indicate la indivizii care lucrează în medii cu temperaturi scăzute, care necesită, prin urmare, un consum caloric crescut. Au avantajul furnizării într-un volum mic a unei importante cantităţi de energie.

Lipidele sînt constituenţi structurali ai celulelor organismului. Toate celulele au în constituţia lor în proporţie mai mare sau mai mică lipide. Celulele sistemului nervos sînt bogate în grăsimi complexe numite *fosfolipide*, care după cum le sugerează şi numele au în componenţa lor, pe lîngă alte elemente, şi fosfor.

Ţesutul adipos este constituit preponderent din lipide. La nivelul său, grăsimea este depozitată ca substanţă de rezervă, fie sub piele, fie în jurul diferitelor organe, fiind oferită pentru a fi arsă atunci cînd nevoile energetice ale organismului cresc sau cînd nu au fost aduse suficiente calorii prin alimentaţie. Rezervele adipoase pot creşte prin consumul exagerat de grăsimi alimentare, ducînd la apariţia unei boli metabolice numită *obezitate*.

Consumarea în exces a grăsimilor bogate în acizi graşi saturaţi, aflate mai ales în alimente de origine animală cum sînt carnea grasă, untul, untura, ouăle ş.a., duce la creşterea colesterolului din sînge cu depunerea sa în pereţii arterelor şi sclerozarea concomitentă a acestora, proces cunoscut sub numele de *ateroscleroză*. Aceasta stă la baza unor complicaţii deosebit de grave cum ar fi: infarctul miocardic, hemoragia cerebrală, hipertensiunea arterială ş.a.

Ca şi aminoacizii, acizii graşi au fost împărţiţi în două categorii: *esenţiali* şi *neesenţiali*, în funcţie de posibilitatea organismului de a-i sintetiza sau nu.

Acizii graşi esenţiali sînt acizii: linoleic, linolenic, arahidonic. Neputînd fi sintetizaţi în organism, ei trebuie aduşi prin alimentaţie într-o proporţie suficientă, întrucît lipsa sau prezenţa lor în cantitate insuficientă împiedică utilizarea celorlalţi acizi graşi din organism. Ca surse mai importante de acizi graşi nesaturaţi amintim uleiul de germeni de porumb, de floarea soarelui, de soia etc.

Acizii graşi neesenţiali cum sînt: acidul palmitic, acidul stearic ş a. se găsesc în proporţie importantă în grăsimile de origine animală: unt, untură, smîntînă, seu ş.a.

Ca şi în cazul aminoacizilor, denumirea de esenţial şi neesenţial se referă numai la capacitatea organismului de a-i sintetiza, şi nu la importanţa lor pentru acesta. Organismul are nevoie pentru sinteza grăsimilor proprii atît de acizii graşi saturaţi cît şi de cei nesaturaţi, însă în anumite proporţii. Acizii graşi prezenţi în alimente de origine animală (lapte, ouă, carne) sînt principalii transportori de vitamine liposolubile (adică vitamine solubile în grăsimi) ca vitaminele A, D, E ş.a.

Scanned with OKEN Scanner

Deci, în alimentația echilibrată, rațională, a unui individ este necesară prezența atît a grăsimilor animale cît și a celor vegetale în anumite proporții.

Cele mai importante surse alimentare de lipide sînt: untul și margarina (80—85%), smîntîna (20%), slănina (70%), untura (100%), seul topit (99—100%), uleiurile vegetale 99—100%), carnea grasă (15—30%), laptele (4%), brînzeturile grase (20—30%), nucile, alunele (40—60%) (planșa II).

Glucidele în alimentație

Glucidele sînt substanțe organice alcătuite din carbon, hidrogen și oxigen, cunoscute și sub numele de hidrați de carbon.

Denumirea de glucide provine de la cuvîntul grecesc „glikis" care înseamnă dulce, întrucît majoritatea reprezentanților acestei clase au gustul dulce.

Cele mai importante glucide alimentare sînt glucoza (fig. 3) și fructoza (cu molecula mai mică, numite și monozaharide), zaharoza (fig. 4), zahărul, galactoza (glucidul din lapte), amidonul (glucidul din legume și cereale), celuloza și hemicelulozele (din vegetale) și glicogenul (din mușchi sau ficat).

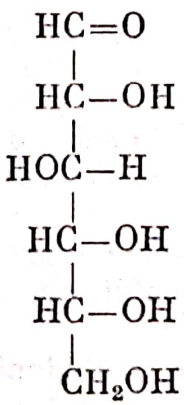


Fig. 3. — Glucoza (formula chimică)

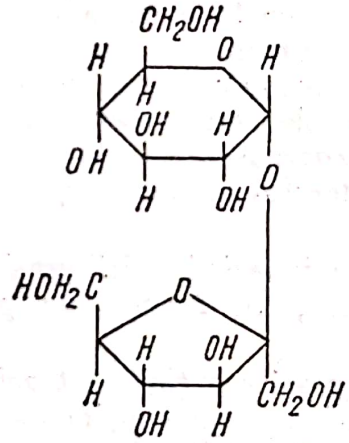


Fig. 4. — Zaharoza (formula chimică)

Glucidele reprezintă o sursă importantă de energie pentru organism, un gram de glucide furnizînd prin ardere cca 4 calorii. Eliberarea energiei prin arderea glucidelor se face foarte rapid, comparativ cu alte surse energetice ale organismului.

De aceea, glucidele, mai ales sub formă de glucoză și zaharoză sînt recomandate la indivizii care prestează eforturi de viteză (sportivi) necesitînd o sursă energetică imediată, rapidă.

În afară de rolul lor ca surse de energie, glucidele sînt indispensabile pentru metabolizarea lipidelor și a proteinelor, pe bună dreptate s-a spus că „lipidele ard la focul glucidelor".

Unele glucide cum sînt celuloza și hemicelulozele, deși nu sînt degradate în organism, datorită consistenței fibroase pe care o au, stimulează miș-

Scanned with OKEN Scanner

cările intestinului gros (peristaltismul) favorizînd evacuarea materiilor fecale.

Deşi glucidele ocupă o pondere importantă în hrana omului, consumarea lor în cantităţi excesive poate avea consecinţe dăunătoare asupra organismului. Boala cunoscută sub numele de *diabet zaharat*, caracterizată prin creşterea anormală a zahărului din sînge, poate fi uneori consecinţa unui consum exagerat de produse bogate în glucide (dulciuri, făinoase). În ultima vreme, cercetările în domeniul alimentaţiei au demonstrat strînsa corelaţie dintre consumul crescut de glucide şi apariţia unor boli metabolice ca obezitatea, ateroscleroza etc. Aceasta impune păstrarea unei proporţii bine stabilite în privinţa aportului lor prin alimentaţie.

Dintre sursele mai importante de glucide amintim: zahărul (100%), produsele zaharoase (60—90%), pîinea (50%), pastele făinoase (70-75%), leguminoasele uscate (50-60%), legumele şi fructele (10-20%) (planşa III).

Apa

Apa are o deosebită importanţă pentru organism, reprezentînd mediul în care se desfăşoară toate reacţiile biologice. Este un element indispensabil vieţii, pierderea a 10% din apa organismului ducînd la moartea acestuia. Dacă fără alimentaţie un om poate rezista şi o lună, fără apă se produce moartea în cîteva zile. Importanţa apei pentru organism poate fi apreciată şi din proporţia considerabilă pe care o deţine, şi anume de cca 60% din greutatea corpului la bărbat şi cca 50% la femeie. La copil, proporţia acesteia este mai crescută, scăzînd o dată ce individul înaintează în vîrstă.

În organism, apa este repartizată atît în celule (este vorba despre aşa-numita *apă intracelulară)* cît şi în spaţiul extracelular, care cuprinde apa dintre celule şi apa conţinută în vasele sanguine şi limfatice (aşa-numita *apă extracelulară)*. Aceste compartimente sînt separate prin membrana celulară, trecerea dintr-o parte în alta făcîndu-se numai în anumite situaţii speciale.

Apa îndeplineşte în organism o serie de roluri importante şi anume:

— dizolvă substanţele nutritive pe care le primeşte organismul prin hrană, le transportă la celule unde sînt metabolizate şi apoi transportă resturile rezultate din aceste reacţii metabolice, la organele de eliminare, rinichi, piele, plămîni etc.;

— intervine în procesul de menţinere constantă a temperaturii corpului, eliminînd căldura care prisoseşte din organism prin transpiraţie, evaporare;

— este solventul în care sînt dizolvate substanţele minerale, făcînd posibilă astfel acţiunea acestora.

Apa este adusă în organism fie ca atare, fie prin alimente. Proporţia de apă din alimente este variabilă. Fructele şi legumele verzi sînt foarte bogate în apă, conţinînd cca 80—90%, carnea conţine cca 70 %, pîinea albă cca 36%, brînza cca 30% etc. Există, de asemenea, o cantitate de apă care provine din arderea în organism a protidelor, glucidelor şi lipidelor, numită apă de combustie sau apă metabolică, pe care organismul o foloseşte pentru nevoile

Scanned with OKEN Scanner

sale hidrice. S-a calculat astfel că prin arderea a 100 g lipide rezultă 107 ml apă, din 100 g glucide rezultă 55 ml apă și din 100 g proteine rezultă 41 ml apă. Surplusul de apă se elimină prin piele (transpirație), prin plămîni (respirație), prin rinichi (urină) și prin intestin (fecale). Între aportul și eliminarea de apă există în condiții normale un echilibru (bilanț hidric echilibrat),

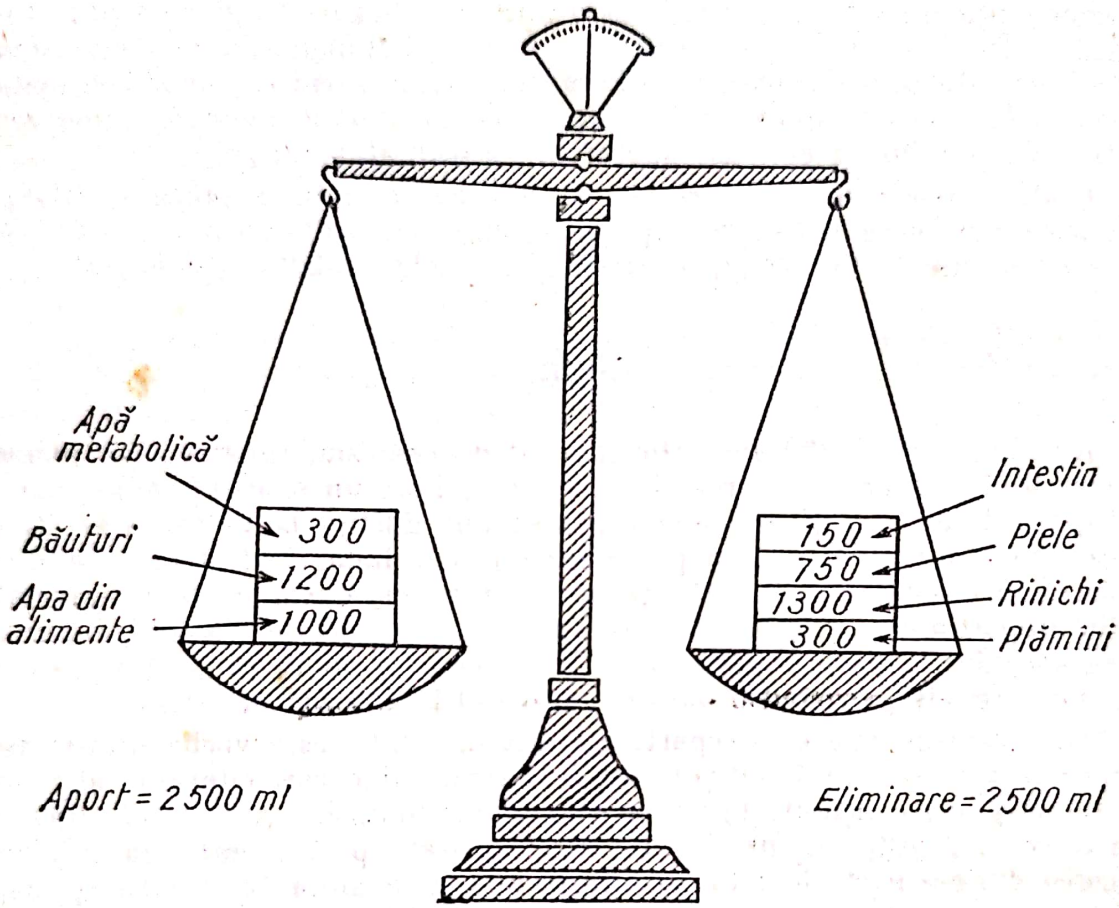


Fig. 5. — Bilanțul hidric normal al organismului

în care aportul sau *ingesta* este egal cu eliminarea sau *excreta* de apă (fig. 5). La menținerea acestui echilibru participă atît sistemul nervos central, cît și unii hormoni secretați de glandele endocrine.

Bilanțul hidric al organismului

Aport (ingesta)		*Eliminare (excreta)*	
Băuturi	1 200 ml	Urină	1 300 ml
Apa din alimente	1 000 ml	Piele	750 ml
Apa metabolică	300 ml	Fecale	150 ml
		Plămîni	300 ml
	2 500 ml		2 500 ml

Scanned with OKEN Scanner

Pierderea de apă determină declanșarea reflexului de sete. În unele stări patologice pierderile de apă sînt foarte mari, rezultînd stări de deshidratare grave. Așa se întîmplă spre exemplu în *coma diabetică*, o complicație gravă a diabetului zaharat, în care pierderile hidrice pot ajunge la 10—12 l și necesită înlocuirea lor cît mai rapidă. În alte situații este împiedicată eliminarea apei, fapt ce duce la infiltrarea sa în țesuturi cu apariția *edemului*. Producerea acestuia are însă un mecanism mai complicat, în care sodiul are un rol important.

Sărurile minerale

Deși se găsesc în proporții relativ mici comparativ cu celelalte principii nutritive, totuși sărurile minerale au o importanță deosebită pentru organism. Dacă unele cum ar fi calciul, fosforul, sodiul, potasiul, magneziul ș. a. se găsesc în cantități ceva mai mari, altele, ca fierul, iodul, fluorul, cuprul, sulful ș. a. se găsesc în cantități foarte mici, fapt ce îndreptățește denumirea de *oligoelemente*.

Rolul sărurilor minerale este deosebit de important. Pe lîngă participarea lor la structura celulelor în interiorul cărora se găsesc dizolvate în mediul apos al citoplasmei, ele intră și în constituția unor enzime, vitamine și hormoni sau facilitează funcția acestora în organism.

Calciul și fosforul se găsesc în organism sub formă de săruri: fosfați sau carbonați, atît la nivelul scheletului și dinților, cît și în sînge (sub formă ionizabilă), participînd la procesul de coagulare a sîngelui. Se găsesc și în alte țesuturi. Fosforul se găsește în proporție importantă în oase și dinți alături de calciu și la nivelul țesutului nervos, asigurînd buna funcționalitate a acestuia.

Alimentele mai bogate în calciu și fosfor sînt: laptele și brînzeturile (fabricate cu cheag), ouăle (mai ales gălbenușul), unele legume (varza, conopida), cerealele necojite și unele fructe (nuci, lămîi, portocale) (planșa IV).

Lipsa calciului și a fosforului din alimentație duce la apariția unei boli care se manifestă la copii mai ales în prima perioadă de viață, numită rahitism (fig. 6) caracterizată prin înmuierea oaselor, întîrzierea apariției dinților ș. a. iar la adult duce la rarefierea oaselor cu posibilitatea fracturării lor mai frecvent, în bolile cunoscute sub numele de *osteoporoză* și *osteomalacie*.

Sodiul și clorul sînt aduse în organism sub formă de sare de bucătărie sau sub forma clorurii de sodiu conținute în alimentele de origine animală sau vegetală.

În organism, sodiul și clorul se găsesc preponderent în spațiul extracelular, unde participă la menținerea presiunii sale osmotice. Intră, de asemenea, în constituția sîngelui, a limfei și a sucurilor digestive.

Afecțiunile ce se caracterizează prin vărsături abundente și diaree duc la pierderi importante de sodiu și clor, punînd în pericol organismul, dacă aceste pierderi nu sînt rapid înlocuite.

Există și stări patologice caracterizate prin retenția sodiului în cantități crescute, datorită eliminării sale în cantitate insuficientă. În aceste situații

Scanned with OKEN Scanner

se reține de obicei și o cantitate de apă, ceea ce duce la apariția edemelor și impune reducerea sodiului din alimentație.

Potasiul este adus în organism prin alimente de origine animală (carne, pește, lapte) sau de origine vegetală (legume și leguminoase uscate și fructe) (planșa IV).

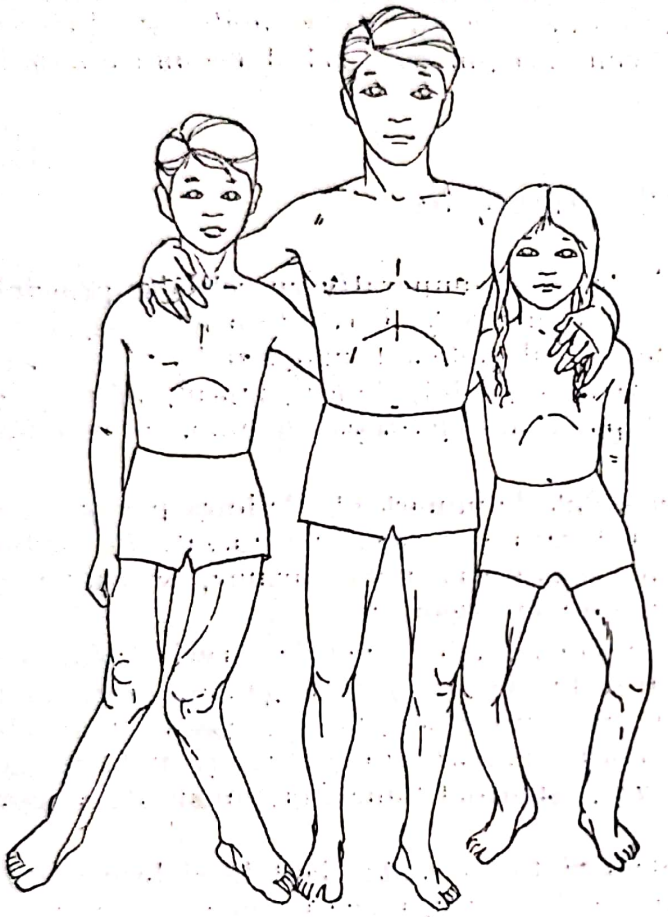


Fig. 6. — Rahitism; mijloc: copil sănătos; lateral: copii de aceiași vîrstă, bolnavi de rahitism.

În organism, se găsește mai ales în interiorul celulelor, fiind într-un strîns echilibru cu sodiul din spațiul extracelular.

Atît creșterea cît și scăderea sa în sînge sînt foarte periculoase, putînd duce chiar la moartea individului prin oprirea inimii.

Magneziul se găsește mai ales în carne, viscere (organe), lapte, ouă, unele legume (cartofi, fasole) și cereale (planșa IV).

În organism, se găsește mai ales în interiorul celulelor, participînd la funcționarea unor enzime aflate la acest nivel.

De asemenea are și un rol de calmare, de sedare, a sistemului nervos central, fiind folosit ca medicament în acest scop.

Lipsa sa din organism duce la apariția convulsiilor.

Fierul este adus în organism prin alimente de origine animală ca: viscere (ficat, splină, inimă), gălbenuș de ou, ca și prin alimente de origine vegetală ca leguminoase uscate, cereale necojite, fructe uscate și unele legume verzi (spanac, urzici etc.), (planșa IV).

Deși se găsește în cantitate mică, fierul are un rol foarte important în organism, intrînd în structura globulelor roșii, mai precis în structura pigmentului acestora — *hemoglobina*, care dă culoarea roșie hematiilor și transportă oxigenul.

Lipsa fierului din sînge duce la apariția *anemiei feriprive* datorită formării în cantitate insuficientă a hemoglobinei.

În afară de fierul adus prin alimentație, organismul mai utilizează și fierul care rezultă în urma distrugerii globulelor roșii în organism.

Cuprul se găsește în proporție mai ridicată în unele măruntaie (viscere) ca ficat, splină, creier, rinichi, în leguminoase uscate, ciuperci, nuci, cafea și ceai (planșa IV).

În organism, cuprul ajută la utilizarea mai bună a fierului și de asemenea intră în constituția unor enzime cărora le facilitează acțiunea.

Scanned with OKEN Scanner

Iodul este un element indispensabil bunei funcționări a glandei tiroide. Lipsa sa din alimentație duce la mărirea glandei cu apariția gușii, întîlnită frecvent în zonele în care solul și apa sînt sărace în acest element.

Se găsește în cantitate importantă în peștele de mare, ouă, ceapă, usturoi. De asemenea apa de băut conține o cantitate de iod (planșa IV). În cazul cînd aceasta este insuficientă se suplimentează prin adăugarea iodului la sarea de bucătărie.

Fluorul se găsește în cantități mai ridicate în ceai, lapte, gălbenuș, carne, organe (ficat, rinichi, creier), pește de mare, spanac, roșii, mere, făină de grîu (planșa IV).

În organism, fluorul se găsește mai ales în dinți, oase, glande endocrine, mușchi și centri nervoși.

Lipsa sa din alimentație favorizează apariția cariilor dentare. Datorită acestui fapt, în unele țări s-a luat ca măsură de prevenire a apariției cariilor dentare introducerea unei cantități de fluor în apa de băut (fluorurarea apei potabile).

Sulful se găsește în alimente de origine animală ca ouăle, carnea, ficatul, rinichii, sîngele, drojdia de bere (planșa IV).

În organism participă la formarea fanerelor (păr, unghii). Participă de asemenea la neutralizarea unor substanțe toxice în organism prin așa-numita funcție de *sulfoconjugare* de la nivelul ficatului. Sub forma aminoacizilor sulfurați îndeplinește o funcție biocatalitică (luînd parte la o serie de procese de oxidoreducere) și de transportor de hidrogen.

Vitaminele

Vitaminele sînt factori nutritivi care, deși se găsesc în cantități foarte mici, de ordinul miligramelor sau al fracțiunilor de miligram, totuși îndeplinesc funcții deosebit de importante în organism.

Numele de vitamină sau „*amina vieții*“ a fost dat în 1911, de un cercetător cu numele Cazimir Funk, substanței extrase din tărîțele de orez, capabile să vindece paralizia produsă la porumbei prin consumul de orez decorticat. Mai tîrziu s-a dovedit că această substanță era de fapt vitamina B_1 (tiamina). De la aceasta s-a dat numele întregii clase de *vitamine*.

Vitaminele sînt sintetizate de vegetale, bacterii sau mucegaiuri, fiind deci preluate din alimente ca atare, de către organismele animale și om. Uneori pot fi aduse în organism sub formă de *provitamine*, substanțe inactive ce trebuie transformate în organism în vitamine active. Flora microbiană intestinală poate sintetiza unele vitamine care sînt apoi absorbite în organism. Astfel sînt tiamina (vitamina B_1), riboflavina (vitamina B_2), acidul folic, vitamina B_{12}, vitamina K.

Se deosebesc două clase de vitamine în funcție de solubilitatea lor și anume:

— vitamine liposolubile (A, D, E, K);

— vitamine hidrosolubile (B_1, B_2, B_6, B_{12}, PP, P, C, acidul folic, acidul pantotenic, biotina).

Scanned with OKEN Scanner

Vitaminele liposolubile au fost numite astfel întrucît sînt solubile în grăsimi. În organism îndeplinesc funcţii asemănătoare cu ale hormonilor, participînd la procesele de formare a diferitelor substanţe, de dezvoltare a organismului, de înmulţire a celulelor. Totodată ele sînt mai stabile, sînt mai greu distruse de diferiţii agenţi fizici şi pot fi depozitate la nivelul organismului.

Dintre vitaminele liposolubile menţionăm:

Vitamina A (retinolul, axeroftolul) este adusă în organism ca atare sau sub formă de provitamină numită *caroten*, care la nivelul ficatului se poate transforma în vitamină A activă.

Alimentele cele mai bogate în vitamină A sînt cele de origine animală: ficatul, peştele gras, laptele, gălbenuşul de ou, smîntîna, untul, frişca, brînza grasă. Alimentele vegetale sînt bogate mai ales în caroten. Astfel sînt morcovii, carotele, spanacul, urzicile, varza roşie, loboda, salata verde, ardeiul gras, gogoşarii, pătlăgelele roşii, cireşile, piersicile, caisele, prunele, fragii ş.a. (planşa V).

În organism, vitamina A îndeplineşte o serie de funcţii importante şi anume:

— asigură buna funcţionalitate a ochiului, influenţînd adaptarea sa la lumină şi întuneric;

— influenţează creşterea animalelor tinere şi reproducerea;

— menţine integritatea unor ţesuturi ca: pielea, mucoasele, scheletul, dinţii;

— creşte rezistenţa organismului la infecţii.

Lipsa vitaminei A din organism are o serie de consecinţe grave pentru acesta. Astfel duce la scăderea capacităţii ochiului de a se adapta la întuneric cu apariţia *hemeralopiei* („orbul găinii"). De asemenea duce la îngroşarea pielii, uscarea corneei—xeroftalmie (fig. 7), creşte receptivitatea organismului la infecţii respiratoare şi digestive (faringite, bronşite, enterocolite) şi duce la încetinirea sau încetarea creşterii animalelor tinere. Au fost semnalate tulburări ale reproducerii. Uneori pot apărea malnutriţii severe şi malformaţii congenitale.

Vitamina D (colecalciferolul) are o dublă origine: animală şi vegetală. Alimentele bogate în vitamina D sînt: ficatul unor specii de peşte, laptele (mai ales în timpul verii), untul, frişca, smîntîna, gălbenuşul de ou. Dintre vegetale, ciupercile şi unele cereale conţin proporţii mai importante din această vitamină (planşa V). Vitamina D se mai poate forma şi la nivelul pielii, din provitamina existentă aici, sub acţiunea razelor solare (ultraviolete).

În organism, vitamina D are un rol important în absorbţia calciului şi a fosforului din intestin, ajutînd la depunerea lor la nivelul scheletului şi al dinţilor.

Creşte rezistenţa organismului faţă de infecţii.

Ajută buna funcţionare a unor glande cu secreţie internă cum ar fi: tiroida, paratiroidele, hipofiza.

Lipsa vitaminei D din organism duce la tulburarea metabolismului fosfo-calcic cu apariţia *rahitismului* la copil şi a *osteomalaciei* şi *ostoporozei* la adult.

Scanned with OKEN Scanner

Vitamina E (tocoferolul) se găseşte în proporţii considerabile în germenele de cereale, ouă, ficat, lapte, leguminoase uscate, ulei de floarea-soarelui, pîine neagră sau intermediară (planşa V).

În organism are un rol important în procesul de reproducere, în dezvoltarea embrionului şi de asemenea intervine în buna funcţionalitate a ţesutului muscular şi nervos.

Lipsa tocoferolului din organism duce la tulburări ale reproducerii, ca sterilitate sau malformaţii congenitale, avort, moartea fătului în uter, scădere a secreţiei lactate la mamă ca şi la tulburări musculare şi nervoase.

Fig. 7. — Xeroftalmie

Vitamina K (filochinona, farnochinona) se găseşte atît în alimente de origine animală ca ficatul şi făina de peşte putred, ouă, lapte, muşchi ş. a., cît şi în alimente de origine vegetală, mai ales cele verzi: spanacul, salata verde, urzicile, varza, mazărea verde, roşiile şi unele cereale (planşa V). O sursă importantă de vitamina K este şi cea sintetizată în intestinul gros la om de către flora intestinală (coli, proteus).

În organism, vitamina K îndeplineşte un rol important în procesul de coagulare (închegare) a sîngelui. Lipsa sa este urmată de apariţia hemoragiilor (sîngerărilor) cu diverse localizări.

O astfel de situaţie poate fi întîlnită în cursul tratamentelor îndelungate cu antibiotice. Întrucît acestea distrug flora din intestin care sintetizează vitamina K, se indică administrarea împreună cu antibioticul respectiv a laptelui bătut, iaurtului sau laptelui acidofil, care repopulează intestinul gros cu această floră microbiană utilă, restabilind echilibrul local.

Vitaminele hidrosolubile au fost numite astfel datorită solubilităţii lor în apă. Ele iau parte în organism la procesele eliberatoare de energie, ajutînd organismul să-şi păstreze nealterată capacitatea de lucru, întîrziind apariţia oboselii. De asemenea intervin în mecanismele de apărare a organismului împotriva infecţiilor şi a diferitelor noxe chimice.

Dintre vitaminele hidrosolubile menţionăm:

Vitamina B_1 (tiamina, aneurina) a fost izolată, cum am mai amintit, din coaja orezului, de către Cazimir Funk, care o denumeşte „amina vieţii" (vitamina). Se găseşte în alimente de origine vegetală ca: boabele de cereale (mai ales în învelişul extern), pîinea neagră şi cea intermediară, leguminoasele uscate şi unele legume (salata verde, spanacul, varza, conopida), nucile, alunele şi drojdia de bere. Dintre alimentele de origine animală, mai bogate

Scanned with OKEN Scanner

în tiamină sînt: ficatul, inima, carnea slabă de porc, gălbenușul de ou (planșa V). O mică parte poate fi sintetizată la nivelul intestinului gros de către flora bacteriană care populează acest segment al tubului digestiv.

În organism, vitamina B_1 ajută la arderea glucidelor și proteinelor și mai intervine în menținerea unei funcții normale a sistemului nervos. Participă la procesul de creștere. Intervine de asemenea în metabolismul apei.

Scăderea sa în organism determină apariția unor tulburări nervoase manifestate prin insomnie, iritabilitate, dureri și furnicături în membre, scădere a capacității de muncă fizică și intelectuală. Aceste tulburări apar mai ales dacă se consumă concomitent și o cantitate crescută de glucide sub forma dulciurilor concentrate, fără un aport corespunzător concomitent de tiamină și se cunosc sub numele de *dezechilibrul tiamino-glucidic.*

Lipsa vitaminei poate duce la apariția unei boli grave numită *„beri-beri"* caracterizată prin paralizia membrele inferioare și tulburări ale funcției inimii (fig. 8).

Vitamina B_2 (riboflavina) a fost numită astfel datorită coloratiei sale galbene-verzui. Se găsește în proporții importante în drojdie de bere, albuș de ou, carne slabă, pește, ficat, rinichi, inimă, lapte, ca și în nuci, caise uscate, legume verzi (spanac, lăptuci, mazăre verde, roșii, conopidă).

În organism are un rol în promovarea creșterii, în respirația celulelor, în metabolismul proteinelor și în întărirea rezistenței organismului față de diferite noxe microbiene sau toxice.

Carența în riboflavină duce la apariția unor leziuni la nivelul limbii și al buzelor (zăbăluță), al pielii feței. De asemenea duce la tulburări de vedere, scădere a rezistenței la infecții, scădere a rezistenței la efort cu apariția oboselii rapid.

Vitamina PP (niacina, nicotinamida) a fost numită astfel de la inițialele cuvintelor „previne pelagra", considerată ca avînd acest efect.

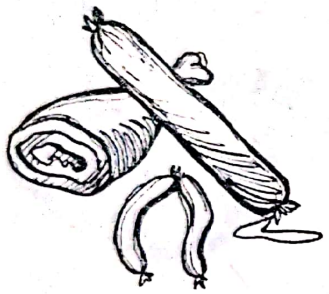
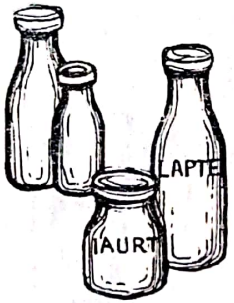
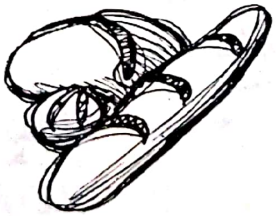
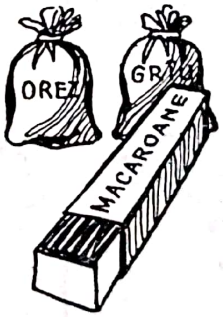
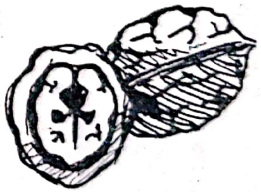
Se găsește mai ales în alimente de origine animală ca: ficatul, rinichii, plămînii, creierul, mușchiul, dar și în unele alimente de origine vegetală, ca cerealele nedecorticate, ciupercile, arahidele și drojdia de bere (planșa V). Poate fi sintetizată și în organism dintr-un aminoacid numit *triptofan* (fig. 9).

În organism, vitamina PP participă la unele procese metabolice importante furnizoare de energie și în respirația celulelor. Intervine în metabolismul glucidelor și al proteinelor. Ajută la funcționarea normală a unor glande cu secreție internă și a sistemului nervos.

Cînd alimentația este săracă în vitamina PP și în alți factori nutritivi (complexul vitaminic B, proteine) pot apărea o serie de tulburări digestive, nervoase și cutanate în cadrul bolii numită *pelagră* (fig. 10). Deși pelagra a fost considerată multă vreme ca o consecință a lipsei de vitamină PP din organism, se știe astăzi că această boală reprezintă o *pluricarență*, în care, pe lîngă lipsa vitaminei PP, intervine și lipsa unor vitamine din complexul B, lipsa proteinelor ș. a. Aceasta presupune că tratamentul său este de asemenea complex, necesitînd administrarea tuturor factorilor care lipsesc organismului bolnav.

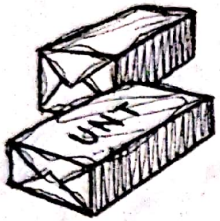
Vitamina B_6 (piridoxina) se găsește în ficat, rinichi, splină, creier, lapte, tărițe de cereale, varză, spanac, mere, struguri, ca și în drojdia de bere (planșa V).

Scanned with OKEN Scanner

 Carne și produse din carne : 20-30%	 Lapte, iaurt: 4%	Brînzeturi : 20-30 %	Ouă: 13%
Leguminoase uscate : 20-25 %	 Pîine: 10%	 Paste făinoase: 10-15%	 Nuci: 17-25%

Planșa I : **Surse alimentare de proteine**

Scanned with OKEN Scanner



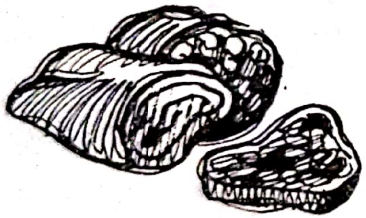
Unt, margarină :
80-85%

Smîntînă, frișcă :
20-40%

Slănină :
70%

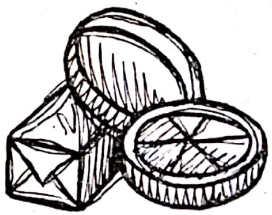
Untură, seu topit :
99-100%

Uleiuri vegetale :
99-100%

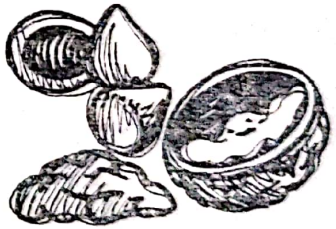


Carne grasă :
15-30%

Lapte integral :
3-4%



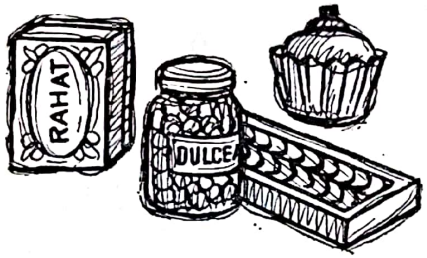
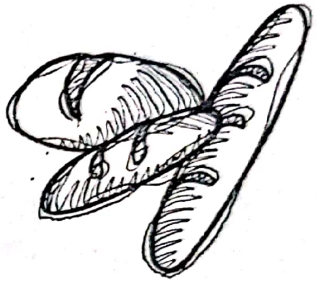
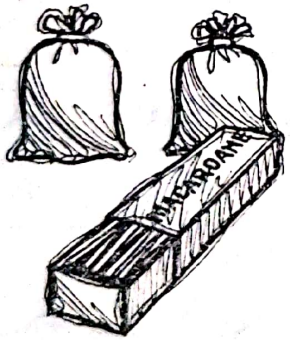
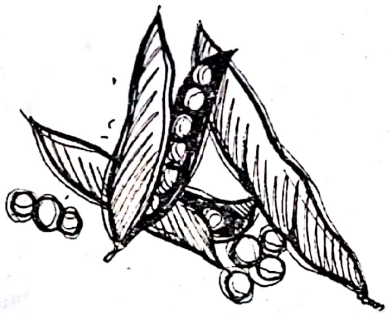
Brînzeturi grase :
20-30%



Nuci, alune, arahide,
migdale: 40-60%

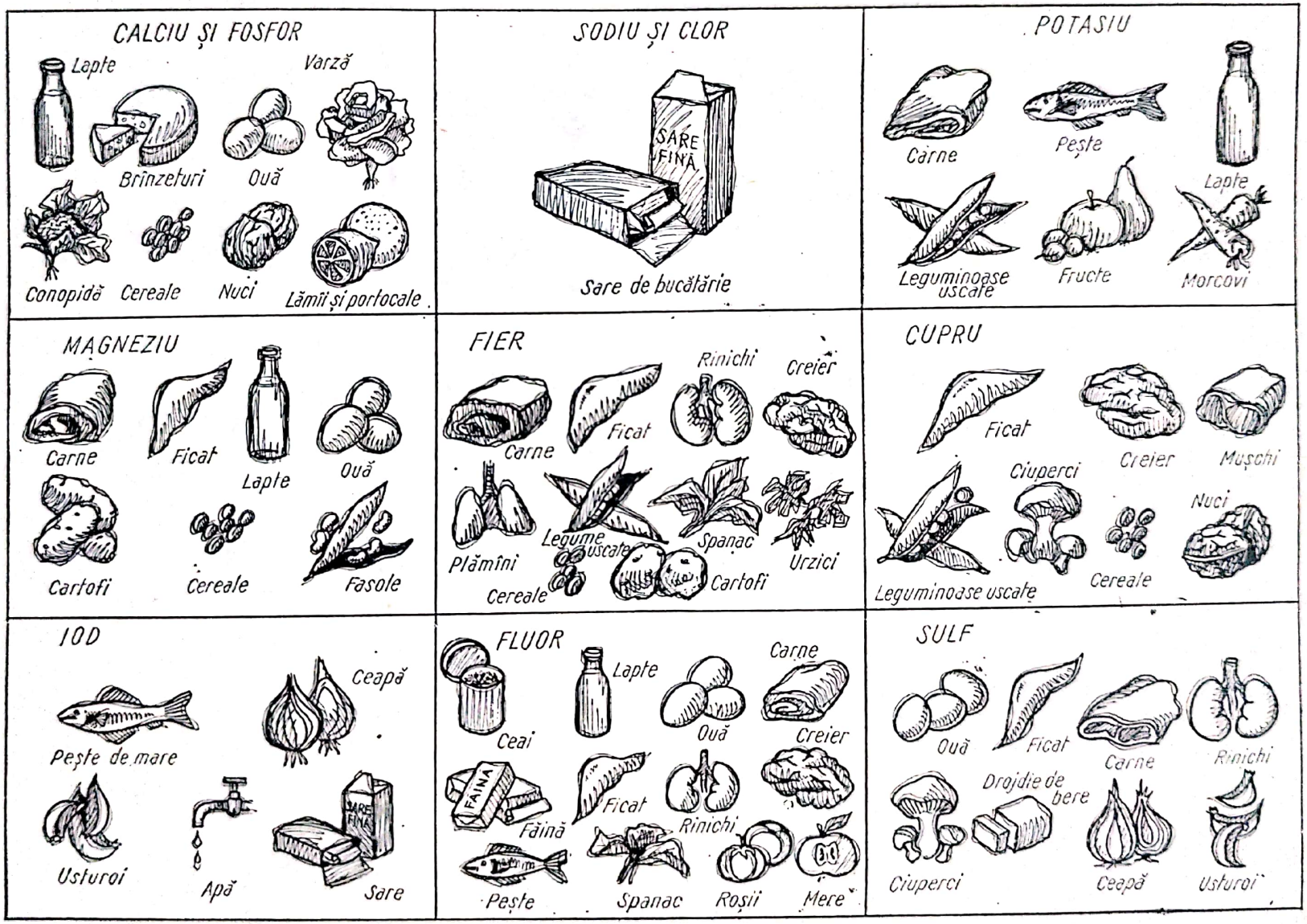
Planșa II : Surse alimentare de lipide

Scanned with OKEN Scanner

Zahăr: 100%	 Produse zaharoase: 60-90%	 Pîine și produse de panificație: 50%
 Paste făinoase: 70-75%	 Leguminoase uscate: 50-60%	Legume și fructe: 10-20%

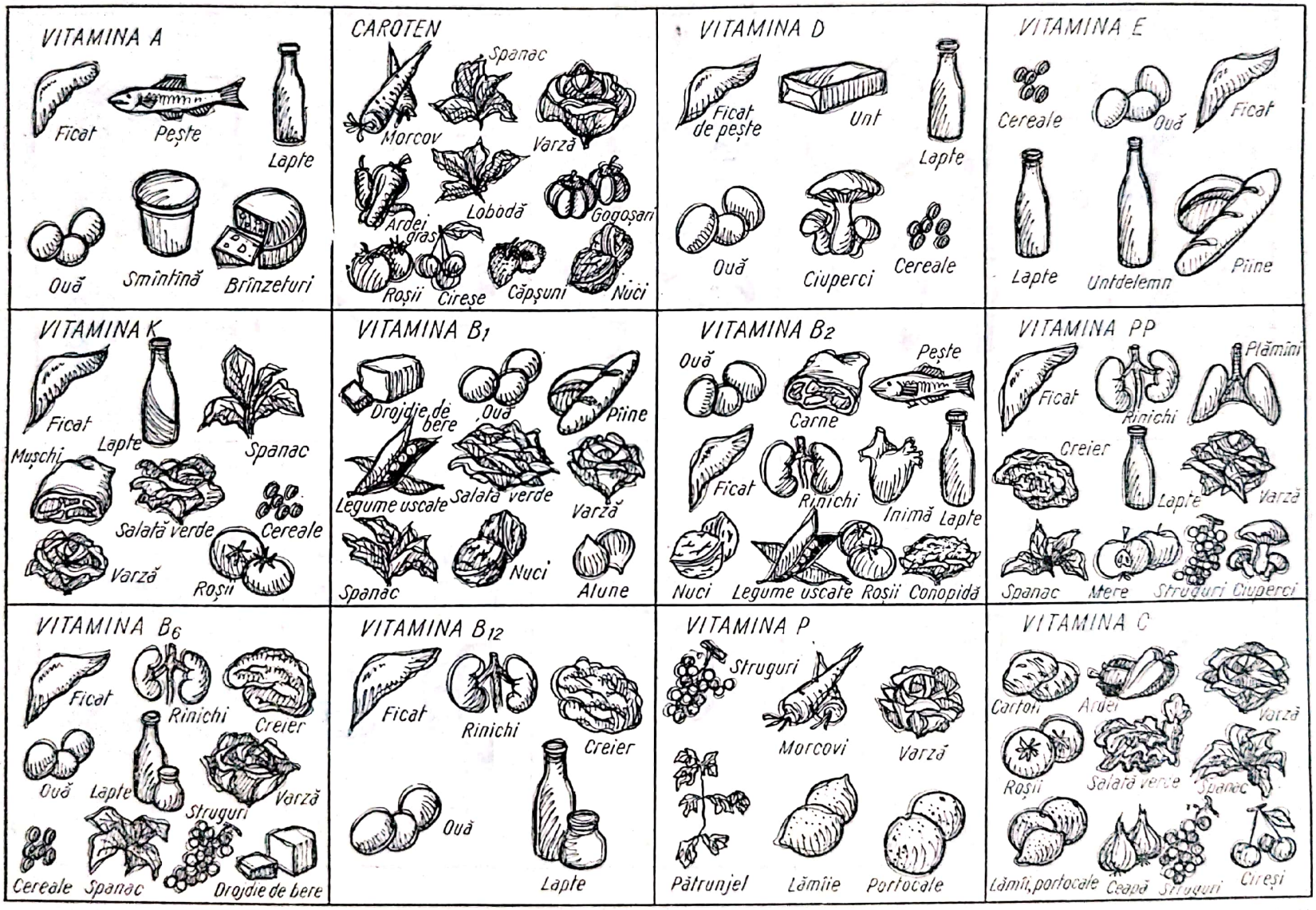
Planșa III: Surse alimentare de glucide

Scanned with OKEN Scanner



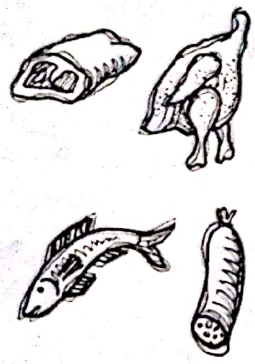
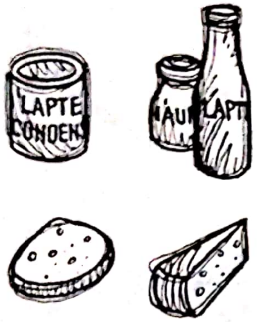
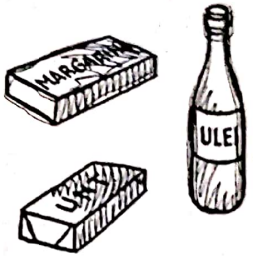
Planșa IV : Surse alimentare de săruri minerale

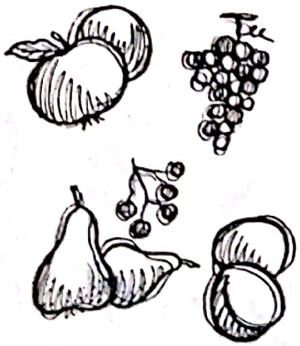
Scanned with OKEN Scanner



Planșa V : Surse alimentare de vitamine

Scanned with OKEN Scanner

GRUPA I	GRUPA II	GRUPA III	GRUPA IV	GRUPA V
				
Carne și derivate	Lapte, brînzeturi	Ouă	Grăsimi	Pîine, făinoase

GRUPA VI	GRUPA VII	GRUPA VIII	GRUPA IX	GRUPA X
				
Legume	Fructe	Produse zaharoase	Băuturi nealcolice	Condimente

Planșa VI : Grupele de alimente

Scanned with OKEN Scanner

În organism îndeplinește o serie de roluri importante și anume: intervine în metabolismul acizilor aminați, în sinteza hemoglobinei, ajută funcționarea celulelor nervoase, favorizează creșterea. În ultimul timp i se atribuie un rol important în împiedicarea depunerii colesterolului în peretele arterial. Menționăm de asemenea participarea sa la procesul de transformare a triptofanului în vitamina PP.

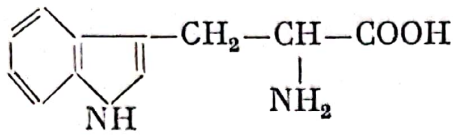


Fig. 9. — Triptofanul (aminoacid esențial), (formula chimică)

Lipsa sa din organism se manifestă între altele și prin îngroșarea peretelui arterial prin depunerea colesterolului la acest nivel, prin anemie, scădere a rezistenței la infecții ș.a.

Vitamina B_{12} (ciancobalamina) se găsește mai ales în ficat, rinichi, creier, ouă, lapte (planșa V).

Ia parte la sinteza hemoglobinei și are un rol protector pentru celula hepatică, împiedicînd depunerea grăsimilor la acest nivel.

Lipsa sa din organism duce la apariția unei boli numită *anemie pernicioasă* (Biermer), caracterizată prin anemie și tulburări nervoase foarte grave.

Vitamina P (citrina, rutina) se găsește în fructe citrice de unde se și extrage (mai ales lămîi), struguri, măcește, varză, pătrunjelul-frunză (planșa V). Este foarte sensibilă la tratamentul termic.

În organism intervine în funcția de permeabilitate și rezistență a capilarelor, păstrînd integritatea și troficitatea acestora.

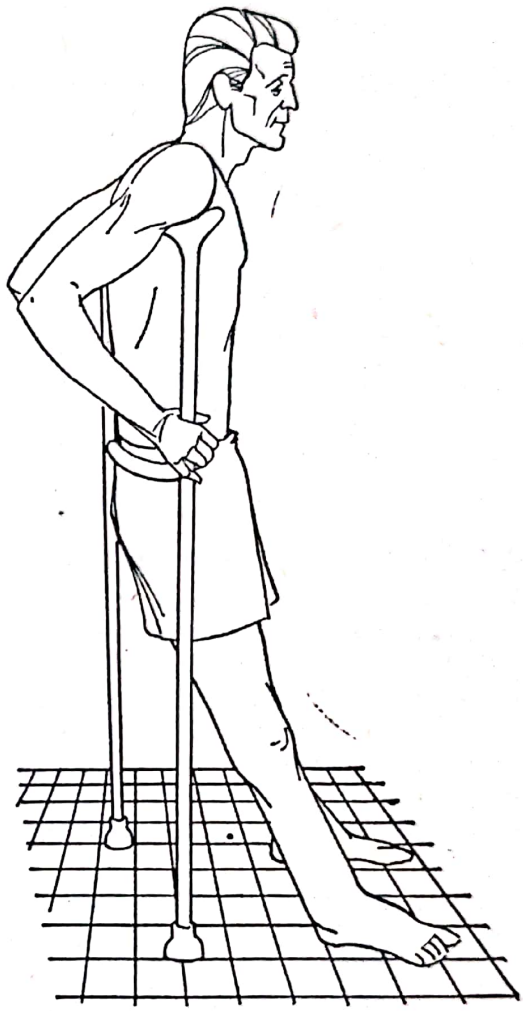


Fig. 8. — Beri-beri

Lipsa sa din organism duce la apariția hemoragiilor prin slăbirea pereților capilarelor.

Vitamina C (acidul ascorbic) se găsește mai ales în alimente de origine vegetală: cartofi, ardei grași, roșii, varză, salată verde, spanac, pătrunjel verde și dintre fructe: măcește, coacăze, căpșuni, fragi, lămîi, portocale, mandarine, grepuri (planșa V).

Dintre alimentele de origine animală, ficatul și laptele o conțin, dar în proporție mai redusă.

În organism, acidul ascorbic intervine în procesele metabolice celulare, participă la mecanismele de apărare a organismului împotriva infecțiilor

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 10. — Pelagra

și la vindecarea plăgilor. Intervine de asemenea în mecanismul de împiedicare a hemoragiilor, previne anemia, stimulează pofta de mîncare (apetitul).

Lipsa sa din organism duce la creșterea receptivității la infecții, cu agravarea evoluției acestora. De asemenea duce la scăderea rezistenței la diferite toxice care pătrund în organism. O altă manifestare a carenței de vitamină C este și apariția sîngerărilor prelungite la cele mai mici traumatisme. În cazuri de carență severă poate apărea boala numită *scorbut* caracterizată prin anemie, inflamații și sîngerări ale gingiilor (fig. 11) ca și hemoragii articulare, periarticulare sau în organele interne.

Fig. 11. — Scorbut — aspectul gingiilor la scorbut

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul I

Tabel sinoptic cu principalele caracteristici ale vitaminelor*

Denumirea vitaminei	Există în:	Importantă pentru:	Urmări posibile ale carenței:	Necesar crescut în:
A	Ficat de pește, pătrunjel, ficat, unt, salate verzi, brînzeturi, lapte, ouă, morcovi, usturoi, caise	Ochi, piele, mucoase, creștere	Scăderea vederii de noapte, conjunctivite, infecții, tulburări de creștere, piele uscată	Intoxicații, infecții, pericol de infecții, astenie
B complex B_1 B_2 B_6 B_{12}	Cereale nedecorticate, carne de porc, ficat, lapte, cartofi, ouă, drojdie de bere, mazăre verde, conopidă, andive, spanac, pătrunjel	Nervi, metabolism energetic (descompunerea glucidelor și a proteinelor alimentare), activitate nervoasă, creșterea, respirație celulară	Oboseală, nervozitate, dureri de cap, insomnii, depresiuni nervoase, tulburări cardiace	Suprasolicitare psihică și nervoasă, convalescență
C	Toate fructele și legumele proaspete (în special portocale, lămîi, mere, mure, varză, pătrunjel, mărar, ardei gras, cartofi, morcovi, multe alte legume verzi)	Metabolism celular (respirație), apărare față de infecții, formarea sîngelui, vindecarea rănilor	Predispoziție generală pentru boli, astenie de primăvară, sîngerări ale gingiilor (în cazuri grave de scorbut)	Infecții, pericole de infecții (ex. în epidemii de gripă)
D	Untură de pește, ouă, lapte, unt (apare prin iradiere cu lumină solară sau lampă de ultraviolete)	Reglarea metabolismului calciului și fosforului în oase	Modificări ale formei membrelor inferioare (picioare în X sau O), modificări osoase, leziuni dentare și ale maxilarelor, rahitism	Lipsă de soare, răceli cronice repetate
E	Uleiuri vegetale, ouă, semințe de cereale	Metabolism general, funcția unor glande, „vitamina fertilității“	Tulburări musculare și ale funcției sexuale	Ateroscleroza iminentă împreună cu vitamina A
H	Drojdie de bere, tărîțe, lapte, gălbenuș de ou (este formată de bacterii intestinale)	Creștere, piele	Seboree, căderea părului, leziuni ale pielii	

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul I

Denumirea vitaminei	Există în:	Importantă pentru:	Urmări posibile ale carenței:	Necesar crescut în:
K	Plante verzi (este formată de bacterii în intestin)	Coagularea sîngelui	Tendință la hemoragii	Tendință la echimoze spontane subcutanate
P	Citrice, struguri, ardei gras, plante verzi	Pereții capilarelor (cele mai fine vase sanguine)	Permeabilitate capilară anormală, cu tendință la sîngerări și formare de edeme	

* După Venzmer G.—Noua carte a sănătății, Ed. medicală, București, 1970.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul III

Digestia şi metabolismul

Pentru desfăşurarea în condiţii normale a diverselor sale funcţii, organismul are nevoie de energie şi elemente nutritive. Acestea îi sînt furnizate prin alimente. Întrucît în alimente principiile nutritive (factorii nutritivi) se găsesc sub forma unor combinaţii complexe care nu ar putea fi utilizate, ele necesită o transformare, o degradare pînă la elemente mai simple pe care organismul să le poată folosi ca sursă energetică şi plastică (pentru creşterea şi reînnoirea celulelor şi a ţesuturilor uzate).

Prima etapă a acestor transformări se realizează la nivelul aparatului digestiv, de unde, pe calea circulaţiei sanguine şi limfatice, elementele nutritive transformate merg la celule, unde are loc a doua etapă de transformări în cadrul procesului numit metabolism.

Digestia reprezintă una dintre cele mai importante funcţii ale organismului. Ea se realizează la nivelul unui aparat specializat pentru aceasta, numit aparatul digestiv (fig. 12). Acesta are aspectul unui tub cu calibrul variabil în diversele sale porţiuni, care începe cu orificiul bucal şi sfîrşeşte cu orificiul anal. De-a lungul său are loc transformarea hranei noastre.

Iniţial, alimentele sînt fărîmiţate mecanic şi îmbibate cu salivă (produsul de secreţie al glandelor salivare) în cursul fenomenului numit *masticaţie*. Apoi acestea (care formează aşa-numitul bol bucal) sînt propulsate prin esofag spre stomac şi intestinul subţire, unde se continuă şi se desăvîrşeşte digestia celor mai multe dintre alimente. Concomitent, la nivelul intestinului are loc şi absorbţia principiilor nutritive. Resturile nedigerate trec mai departe în intestinul gros numit şi *colon*, unde se definitivează procesul digestiei şi al absorbţiei.

În final, o parte dintre alimentele nedigerate, împreună cu celulele uzate descuamate din mucoasa digestivă şi unele secreţii de la acest nivel formează materiile fecale care se vor elimina intermitent prin partea inferioară a tubului digestiv numită rect în cursul actului numit *defecaţie*.

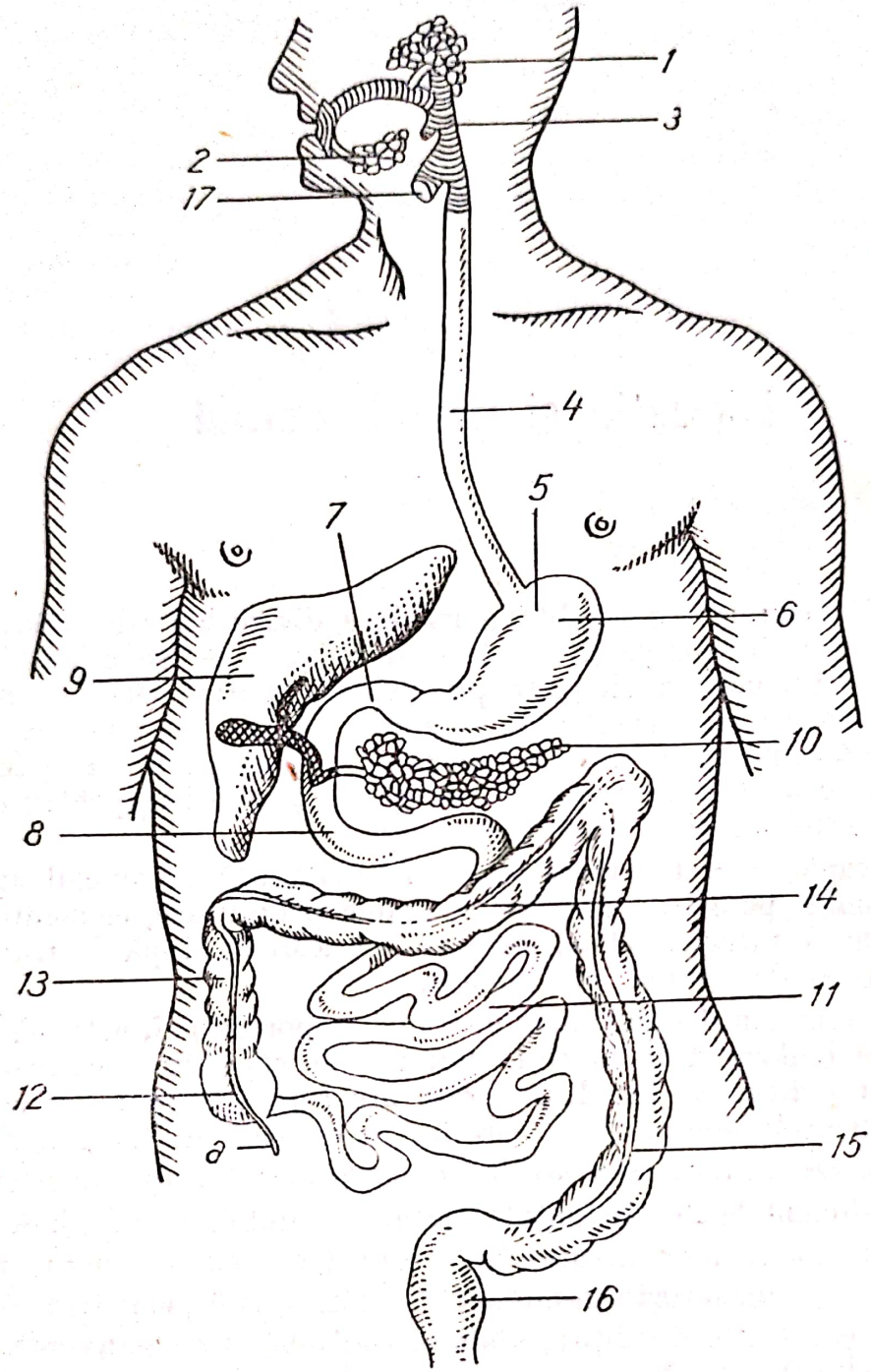


Fig. 12. — Secțiune prin tubul digestiv:

1 — glandă parotidă; 2 — glandă submandibulară și sublinguală; 3 — faringe; 4 — esofag; 5 — cardia; 6 — stomac; 7 — pilor; 8 — duoden; 9 — ficat; 10 — pancreas; 11 — intestin subțire; 12 — cec cu apendicele (a); 13 — colon ascendent; 14 — colon transvers; 15 — colon descendent; 16 — rect; 17 — laringe

Procesul digestiei este dirijat pe cale nervoasă și umorală prin intermediul sistemului nervos central și al glandelor endocrine.

Să urmărim în continuare ce se întîmplă cu alimentele de-a lungul tubului digestiv.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o primă etapă a digestiei au loc fărîmițarea alimentelor și îmbibarea lor cu salivă. Procesul are loc în cavitatea bucală cu ajutorul aparatului dentar. Conștiinciozitatea cu care mestecăm alimentele are o deosebită importanță, întrucît de această primă etapă depinde în bună măsură sarcina ce va reveni celorlalte segmente ale tubului digestiv. Dintre cei care mănîncă în grabă fără să mestece alimentele în gură suficient, se recrutează majoritatea suferinzilor de stomac (gastritici, ulceroși ș.a.).

Saliva conține un ferment (o enzimă) numit *ptialina* sau *amilaza salivară* care produce degradarea amidonului în componenți mai simpli: dextrină, maltoză. Proteinele și lipidele nu sînt degradate în cavitatea bucală, ci numai glucidele.

Bolul alimentar îmbibat cu salivă străbate faringele și esofagul fără să sufere nici un fel de degradări, ajunge la nivelul *cardiei* (orificiul de intrare în stomac), care se deschide în mod reflex în momentul cînd alimentele ajung aici, închizîndu-se după pătrunderea acestora în stomac, pentru a împiedica astfel refluarea conținutului gastric spre esofag.

În stomac, bolurile alimentare sînt frămîntate datorită mișcărilor exercitate de pereții acestuia, numite mișcări *peristaltice*, favorizînd astfel îmbibarea lor cu sucul gastric.

Sucul gastric conține doi fermenți importanți: *pepsina* și *labfermentul*.

Pepsina acționează asupra proteinelor, transformîndu-le în compuși mai simpli de tipul albumozelor și peptonelor. Ea este secretată de celulele glandelor gastrice într-o formă inactivă numită *pepsinogen*, care este activat de acidul clorhidric, secretat la nivelul mucoasei gastrice. Pentru acțiunea pepsinei, deci, este necesar un mediu acid.

Labfermentul, care se mai numește și *presură*, este o enzimă cu acțiune specifică asupra cazeinei (proteina din lapte) pe care o coagulează, întrucît digestia cazeinei nu se poate face decît după ce aceasta a fost în prealabil coagulată de labferment. După coagulare intervine în continuare pepsina, care produce digestia cazeinei.

Tot la nivelul stomacului are loc continuarea digestiei amidonului din interiorul bolului alimentar sub acțiunea ptialinei salivare pînă în momentul cînd aceasta vine în contact cu mediul acid din stomac care o inactivează.

Alimentele astfel degradate trec prin orificiul *piloric* (situat la limita dintre stomac și prima porțiune a intestinului subțire numită *duoden*), spre intestinul subțire. Duodenul sau prima porțiune a intestinului subțire are forma de potcoavă, cu o lungime de 12 cm, fapt ce i-a sugerat și numele.

La nivelul intestinului subțire se desăvîrșește digestia. Aici se găsesc cele trei sucuri digestive: intestinal, pancreatic și biliar care au un rol deosebit în digestia intestinală.

Glucidele sînt degradate sub acțiunea *amilazei pancreatice* în compuși mai simpli numiți dizaharide (maltoză, lactoză ș.a.). Aceștia la rîndul lor sînt descompuși de către unele enzime din sucul intestinal ca: *maltaza*, *lactaza*

Scanned with OKEN Scanner

ș.a. pînă la stadiul de monozaharide (glucoză, fructoză) formă sub care pot fi absorbiți prin mucoasa intestinală (fig. 13).

Proteinele sînt degradate mai departe după ce au trecut din stomac în intestin sub acțiunea enzimei numită *tripsină* pînă la stadiul de polipeptide și chiar la aminoacizi. Aceasta este secretată într-o formă inactivă numită tripsi-

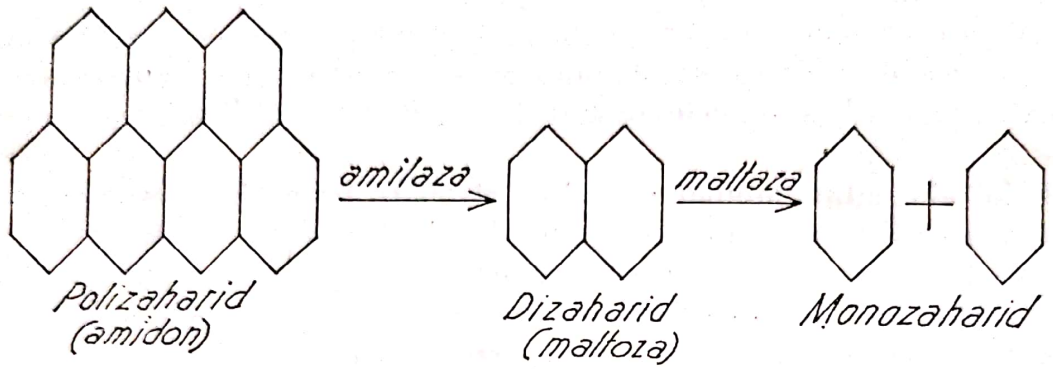


Fig. 13. — Digestia glucidelor

nogen, care este activată de o enzimă intestinală numită *enterokinază*. În sucul intestinal există un complex de enzime proteolitice care au rolul de a degrada polipeptidele, albumozele, peptonele în compuși foarte simpli — aminoacizii — care pot fi absorbiți prin peretele intestinal (fig. 14).

La nivelul intestinului se produce și descompunerea lipidelor. Acestea sînt în prealabil emulsionate de către sărurile biliare existente în bilă (secretată

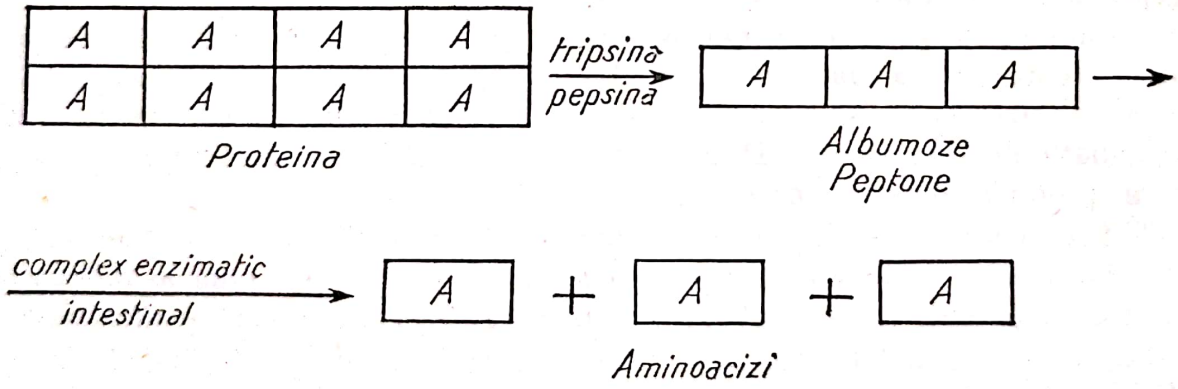


Fig. 14. — Digestia proteinelor

de ficat), adică sînt transformate în particule foarte fine care vor forma o suprafață de acțiune mai mare pentru enzimele care le descompun — *lipazele*. Sub acțiunea acestora, grăsimile se descompun pînă la stadiul de glicerină și acizi grași, formă sub care se pot absorbi prin peretele intestinal (fig. 15).

Iată deci că alimentele care au pătruns în cavitatea bucală sub forma laptelui, cărnii, brînzei, ouălor, pîinii, legumelor, fructelor etc., devin în intestinul subțire: monozaharide (glucoză, fructoză), aminoacizi, acizi grași și

Scanned with OKEN Scanner

glicerol (glicerină). În acest stadiu de descompunere nu se mai poate deosebi originea lor (spre exemplu, dacă un aminoacid provine din carne sau din pîine). Sub această formă simplă de principii nutritive (factori nutritivi) în care au ajuns alimentele ele pot trece bariera intestinală. De la nivelul peretelui intestinal, după absorbţie, factorii nutritivi se duc pe calea circulaţiei sanguine şi limfatice către ficat, de unde vor fi apoi dirijaţi către diversele sectoare ale organismului în funcţie de necesităţi: spre producerea de energie

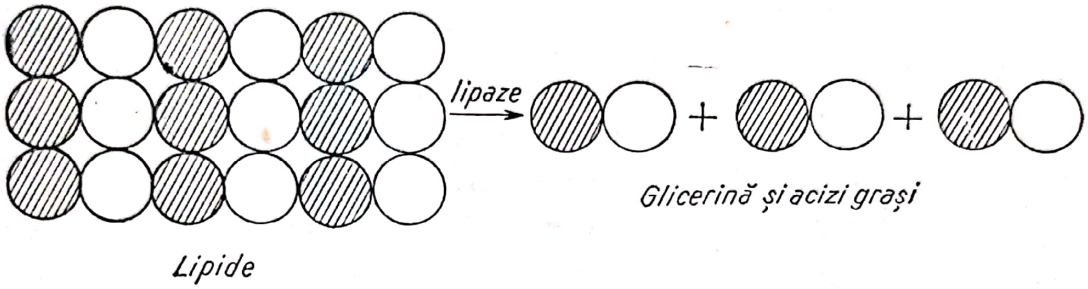


Fig. 15. — Digestia lipidelor

sau de alte substanţe necesare diferitelor funcţii sau pentru repararea ţesuturilor sau în depozite ca substanţe de rezervă.

În continuare, principiile nutritive vor suferi o serie de alte transformări pînă la încorporarea lor în ţesuturile proprii organismului, pînă la arderea lor şi la eliminarea resturilor neutilizabile rezultate din această ardere, transformări care alcătuiesc procesul cunoscut sub numele de *metabolism*. Acesta este format din două laturi distincte: una de sinteză, de refacere a ţesuturilor proprii din substanţe simple, numită *anabolism* (sinteză), şi alta de descompunere a substanţelor compuse, de degradare în scop energetic, numită *catabolism* (descompunere, degradare).

Glucoza reprezintă principalul furnizor de energie imediată pentru organism. După absorbţia sa prin peretele intestinal ajunge în circulaţia sanguină, unde se găseşte în mod normal într-o concentraţie foarte constantă, de 70—120 mg$^0/_0$, cifră ce reprezintă *glicemia*. Variaţiile sale, atît în sensul scăderii, cît şi în sensul creşterii peste cifrele normale sînt foarte periculoase pentru organism, de aceea sînt puse în funcţiune mecanisme nervoase şi umorale pentru menţinerea constantă a valorilor glicemiei.

În cazul cînd glucoza sanguină tinde să crească (spre exemplu, după absorbţia crescută de glucide, la nivelul mucoasei intestinale) surplusul este dirijat către ficat, unde are loc transformarea sa într-un compus mai complex — *glicogenul* — care reprezintă o formă de rezervă de glucide a organismului. Acest proces de transformare a glucozei în glicogen se numeşte *glicogenogeneză* şi se efectuează sub influenţa unui hormon numit *insulina*, secretat de pancreas. În lipsa acestui hormon, glucoza nu mai poate fi transformată în glicogen, fapt ce determină creşterea sa în sînge peste

Scanned with OKEN Scanner

valorile normale cu eliminarea excesului prin urină. Aceste tulburări se produc în boala numită *diabet zaharat*.

În cazul cînd glicemia tinde să scadă, sînt mobilizate rezervele glicogenice. Prin descompunerea glicogenului este eliberată glucoza, restabilindu-se echilibrul glicemiei.

La nivelul celulelor organismului, glucoza poate fi arsă, punîndu-se în libertate energia necesară diverselor funcţii vitale ale organismului. Arderea

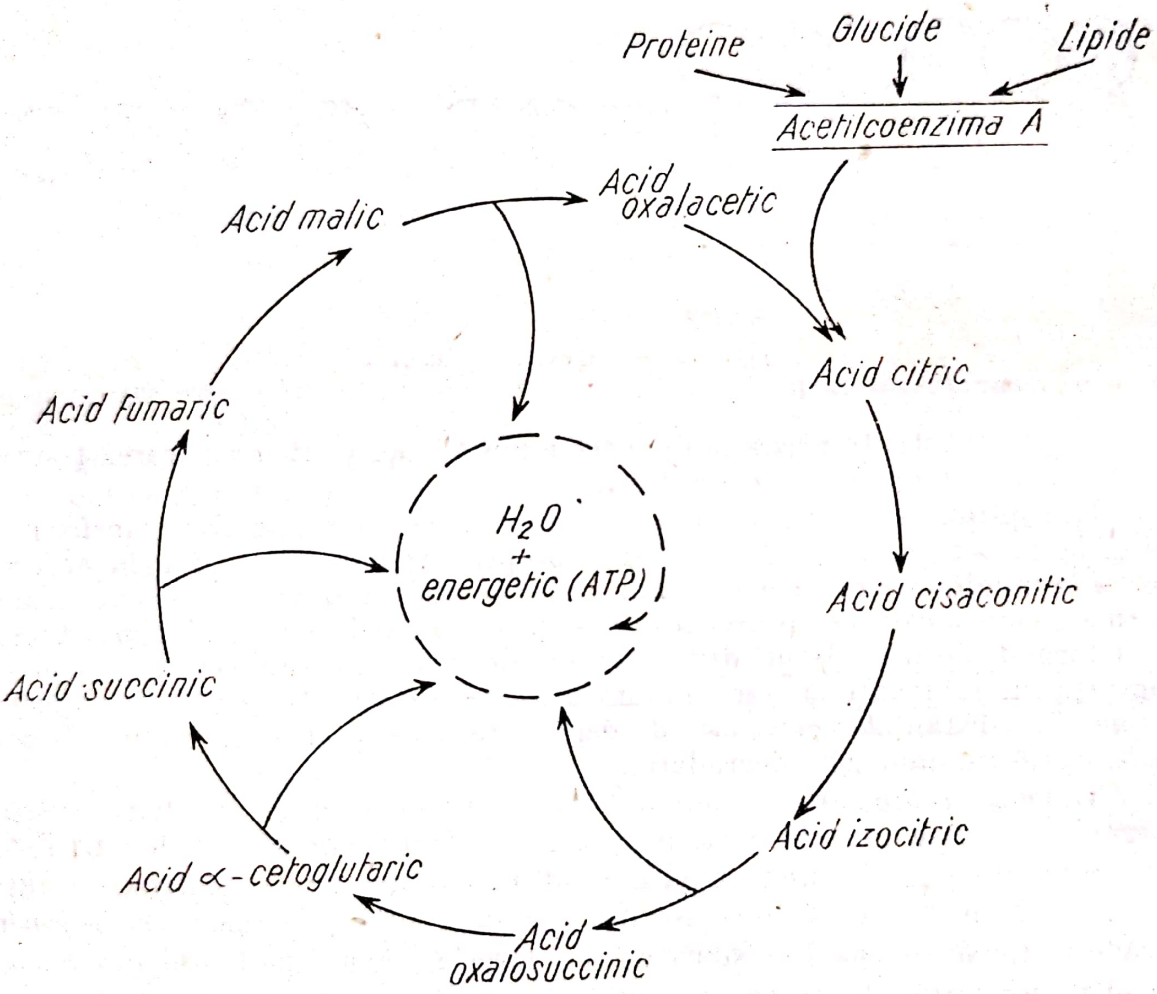


Fig. 16. — Ciclul Krebs

glucozei se poate face atît în prezenţa oxigenului, deci în *aerobioză*, cît şi în absenţa acestuia, în *anaerobioză*.

În primul caz este vorba de un complex de reacţii ce se înlănţuiesc, în cursul cărora se consumă şi se eliberează energie. Aceste reacţii se efectuează sub acţiunea diverselor enzime şi duc în final la bioxid de carbon, apă şi energie. Ele se desfăşoară sub forma unui ciclu cunoscut sub numele de *ciclul Krebs* (fig. 16). Menţionăm că la nivelul acestui ciclu se întîlnesc nu numai

Scanned with OKEN Scanner

produșii rezultați din descompunerea glucidelor, ci și cei rezultați din degradarea proteinelor și a lipidelor.

În condiții de anaerobioză, degradarea glucidelor duce la un compus numit *acid lactic* (fig. 17) care poate fi și el oxidat mai departe, punînd în libertate energie, apă și bioxid de carbon.

Aminoacizii rezultați din proteinele alimentare sînt duși pe cale sanguină la țesuturi, unde sînt folosiți ca pietre de construcție pentru sinteza proteinelor proprii organismului.

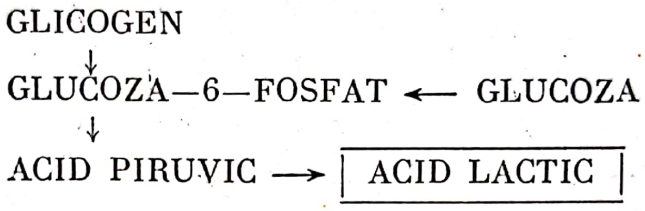


Fig. 17. — Degradarea anaerobă a glucidelor

Spre deosebire de glucide și lipide, aminoacizii nu se depozitează în organism. Celulele folosesc numai atît cît este necesar, restul sînt oxidați și transformați în glucide sau sînt arși cu eliberare de energie. Din procesul de degradare a proteinelor, care este mult mai complex decît al glucidelor, rezultă pe lîngă apă și bioxid de carbon și amoniacul, care este un produs toxic pentru organism. Acesta va fi transformat mai departe la nivelul ficatului în *uree*, produs mai puțin toxic, care se elimină prin urină.

Întrucît proteinele sînt singurele principii nutritive care conțin azot, putem stabili cantitatea lor fixată la nivelul organismului prin determinarea azotului (cunoscut fiind că 1 g azot corespunde la 6,25 g proteine). S-a stabilit că între cantitatea de azot ingerat și eliminat există un echilibru. Acesta s-a numit *bilanț azotat* sau echilibru (balanță) azotat.

Bilanțul azotat este pozitiv cînd cantitatea de proteine ingerate (azotul ingerat) este mai mare decît proteinele eliminate (azotul eliminat). Cînd cantitatea de proteine ingerate este mai mică decît cea de proteine eliminate, bilanțul este negativ. Cînd aportul de proteine este egal cu eliminările acestora ne aflăm în fața unui bilanț azotat echilibrat (fig. 18).

Determinarea bilanțului azotat reprezintă un criteriu de apreciere a situației metabolismului proteinelor din organism.

Grăsimile, descompuse în glicerol și acizi grași la nivelul tubului digestiv și absorbite prin peretele intestinal, vor fi transportate spre țesuturi pe cale limfatică și sanguină după ce au fost resintetizate în prealabil în grăsimile proprii organismului.

Scanned with OKEN Scanner

Ajunse la țesuturi grăsimile fie intră în constituția componentelor celulare, fie se depun ca grăsimi de rezervă în țesutul adipos subcutanat sau în jurul unor organe. Din rezerve, ele vor fi mobilizate ori de cîte ori organismul are nevoie de energie pentru a fi arse.

Lipidele pot fi sintetizate în organism și din glucide și din proteine. Ele reprezintă o sursă energetică importantă pentru organism. Prin arderea

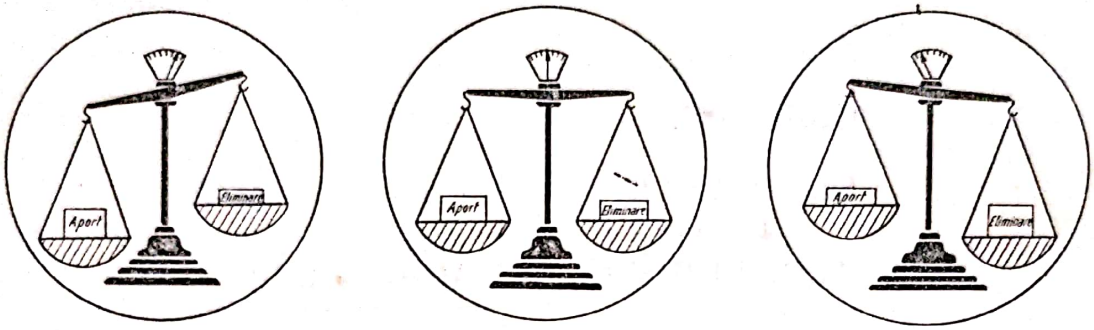


Fig. 18. — Bilanțul azotat

lor rezultă bioxid de carbon, apă și o importantă cantitate de energie (9 calorii pentru 1 g lipide arse).

Pentru arderea lipidelor, organismul are nevoie însă de o anumită cantitate de glucide. S-a afirmat pe bună dreptate că „lipidele ard la focul glucidelor".

În cursul unor tulburări produse în metabolismul glucidelor (cum se întîmplă în diabetul zaharat) pot apărea tulburări și ale metabolismului lipidelor, cu formarea unor compuși intermediari toxici pentru organism cum sînt *corpii cetonici*. Aceștia sînt răspunzători de fenomenele grave ce apar în complicația diabetului numită *comă diabetică*.

Uneori, prin aport alimentar exagerat de lipide și glucide, grăsimile se acumulează în cantități excesive în depozitele adipoase, ducînd la boala cunoscută sub numele de *obezitate*, care pe lîngă dezavantajul estetic are o serie de neajunsuri prin complicațiile grave la care poate duce.

În concluzie, observăm că pornind de la alimente, prin diverse transformări suferite în organism în cursul proceselor de digestie și metabolism, rezultă produșii finali: bioxidul de carbon, apa și energia. Primii doi sînt eliminați în mediul exterior. Procesul invers de formare a compușilor organici (factorilor nutritivi) pornind de la bioxid de carbon și apă nu se poate realiza în organismul uman. Plantele sînt cele care pot sintetiza diverșii compuși organici din apă și bioxid de carbon cu ajutorul energiei solare. Acești compuși vor fi preluați de organismul uman fie direct prin consumul alimentelor de origine vegetală, fie indirect prin consumul alimentelor de origine animală (animale care s-au hrănit cu produse vegetale) (fig. 19). Astfel asistăm în cele din urmă la un circuit sau un ciclu în care se produc pe de o

Scanned with OKEN Scanner

parte procese de înmagazinare și pe de altă parte de eliberare de energie și substanțe. În acest circuit este inclus și organismul uman în ansamblul biologic al schimburilor dintre organism și mediul înconjurător.

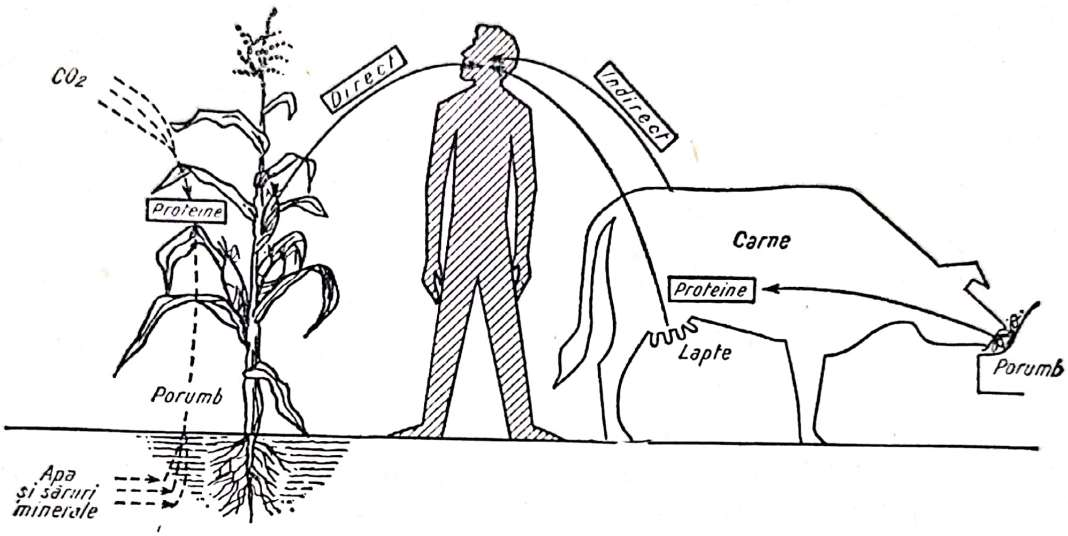


Fig. 19. — Omul în ansamblul biologic al naturii. Plantele sînt cele care pot sintetiza diverșii compuși organici (factori nutritivi) pornind de la bioxid de carbon și apă cu ajutorul energiei solare. Acești compuși vor fi preluați de organismul uman fie direct prin consumul alimentelor de origine vegetală, fie indirect prin consumul alimentelor de origine animală (animale care s-au hrănit cu produse vegetale) (inspirat după Bogert J.: Nutrition and Physical Fitness, Ed. W. B. Saunders Company 1966).

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul IV

Alimentele

Principiile nutritive nu se găsesc ca atare în natură, ci sub forma unor combinații complexe, în care proporția lor variază în limite foarte largi, numite *alimente*. Nu există un aliment care să cuprindă toți factorii nutritivi în proporții echilibrate optime pentru organism, de aceea alimentația zilnică trebuie să fie alcătuită prin asocierea mai multor alimente în vederea satisfacerii nevoilor nutritive ale individului.

Deși există o multitudine de alimente naturale și de produse alimentare, din punct de vedere nutritiv ele se pot împărți în cîteva grupe mari, și anume (planșa VI, v. planșele I—VI, p. 32—33):

1) Carnea și derivatele de carne
2) Laptele și derivatele de lapte
3) Ouăle
4) Grăsimile alimentare
5) Cerealele și derivatele de cereale
6) Legumele
7) Fructele
8) Produsele zaharoase
9) Băuturile
10) Condimentele

Le vom descrie pe rînd în cele ce urmează.

Carnea și derivatele de carne

Prin carne se înțelege de obicei țesutul muscular al animalului (musculatura), fără viscere sau așa-numita carcasă (partea care rămîne după eviscerarea animalului).

În funcție de proveniența sa, carnea poate fi împărțită astfel:

1) Carnea provenită de la mamifere (domestice, sălbatice);
2) Carnea provenită de la păsări (domestice, sălbatice);

Scanned with OKEN Scanner

3) Carnea provenită de la peşti (de mare, de apă dulce);

4) Carnea provenită de la alte vieţuitoare acvatice (crustacee, moluşte, amfibii etc.).

1) Dintre mamiferele domestice se consumă bovinele (boul, vaca, viţelul), ovinele (oaia, berbecul, mielul, capra), porcinele (porcul) (fig. 20), cabalinele (calul) şi iepurele de casă (fig. 22). Dintre mamiferele sălbatice (vînatul) se consumă iepurii sălbatici (fig. 21), caprele sălbatice, căprioarele, mistreţii.

2) Dintre păsările domestice se consumă: găina (fig. 23), raţa, gîsca (fig. 24), curcanul (fig. 25), porumbelul, bibilica. Păsările sălbatice mai frecvent consumate sînt: porumbeii sălbatici, fazanii, raţele şi gîştele sălbatice, dropiile, prepeliţele, potîrnichile, sitarii, becaţinele.

3) Dintre peştii de apă dulce, mai frecvent consumaţi sînt: şalăul, ştiuca, linul, bibanul, crapul, păstrăvul, ţiparul. Dintre peştii de mare se consumă mai ales: morunul, cega, calcanul, somnul, păstruga, nisetrul, scrumbia.

4) Crustaceii comestibili sînt: homarii, langustele (fig. 26), racii (fig. 27) şi creveţii (fig. 28).

Moluştele folosite în alimentaţia omului sînt: melcii (fig. 29), stridiile, caracatiţele ş.a. (fig. 30, 31).

Dintre amfibii se consumă carnea de la *Rana esculenta.*

Din punct de vedere structural, în construcţia cărnii intră în afară de ţesutul muscular şi alte ţesuturi ca: ţesut conjunctiv (sub formă de aponevroze, fascii, tendoane), cartilaje, oase, vase sanguine şi limfatice, nervi şi ganglioni. Proporţia de ţesut conjunctiv variază în funcţie de vîrsta animalului, specia sa, starea de îngrăşare ş.a.

Întrucît ţesutul muscular reprezintă cea mai mare parte din structura cărnii, vom prezenta cîteva noţiuni privitoare la componentele sale histologice.

Structura histologică a muşchiului (fig. 32). Fibrele musculare sînt constituite dintr-o membrană numită *sarcolemă* şi din protoplasmă, numită *sarcoplasmă*, care conţine în interiorul său diferitele organite celulare, nucleii şi aşa-numitele miofibrile, formate din nişte filamente *(miofilamente)* de *actină* şi *miozină* (proteinele contractile ale muşchiului pe seama cărora se realizează contracţia musculară).

Se deosebesc: fibre musculare roşii, cu sarcoplasmă multă, granulară, care conţin un pigment roşu numit *mioglobină* şi fibre musculare albe cu sarcoplasmă puţină care nu conţin mioglobină.

În afară de ţesutul muscular propriu-zis, muşchiul se compune şi din ţesut fibros care ia numele de *epimisium* cînd acoperă întreg muşchiul pornind de la tendon, de *perimisium* cînd acoperă grupe de fibre musculare de ordinul I, II, III şi de *endomisium* cînd acoperă fiecare fibră musculară în parte.

Valoarea nutritivă şi structura biochimică. Ca aliment, carnea reprezintă o sursă excelentă de proteine de calitate superioară cu valoare biologică ridicată. Acestea reprezintă 18—22% din masa integrală a ţesutului muscular.

Scanned with OKEN Scanner

Se caracterizează prin prezența în componența lor a tuturor aminoacizilor esențiali în proporții optime pentru sinteza proteinelor proprii organismului, fiind capabile să mențină un bilanț azotat echilibrat și să promoveze creșterea organismelor tinere. Proteinele musculare se împart în două fracțiuni: o fracțiune solubilă reprezentată de miogen, mioglobulină și globulina-alfa și o fracțiune insolubilă reprezentată de miozină și actină. Prin fierberea cărnii proteinele solubile trec în lichidul de fierbere; ele sînt cele care determină cărnii proprietățile sale organoleptice: gust, miros, culoare.

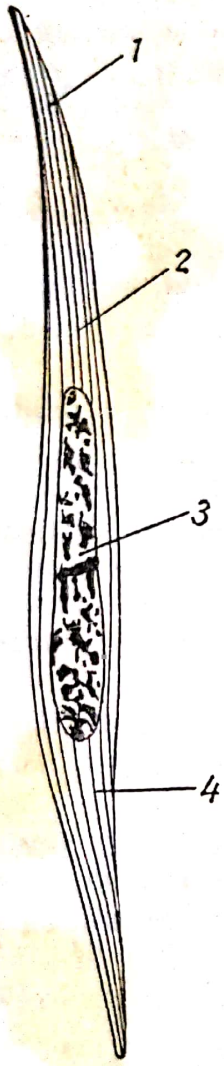


Fig. 32. — Structura histologică a mușchiului
1 — sarcolema; 2 — sarcoplasma; 3 — nucleu; 4 — miofibrile

Carnea aduce o proporție mai mult sau mai puțin importantă de lipide. Prezența grăsimii în constituția sa îi crește valoarea calorică și o face „să țină mai bine de foame". Lipidele cărnii sînt bogate în acizi grași saturați, mai ales în cazul mamiferelor (bovine, ovine, porcine). La carnea de pește găsim în componența lipidelor o proporție mai mare de acizi grași nesaturați față de cei saturați.

Glucidele cărnii sînt reprezentate de glicogen și se găsesc într-o proporție redusă. Carnea de cal conține ceva mai mult glicogen, comparativ cu alte sorturi de carne, fapt ce îi conferă un gust dulceag.

Conținutul cărnii în proteine, glucide și lipide depinde de specia animalului, de vîrsta sa, de sex, de condițiile de viață (sălbatică sau domestică), de starea de nutriție a acestuia ș. a.

Carnea este o bogată sursă de elemente minerale și vitamine.

Dintre elementele minerale menționăm prezența fosforului, a fierului, sodiului și potasiului în proporție mai crescută în carnea diferitelor specii de mamifere. De asemenea amintim carnea de pește (mai ales cel de mare) ca sursă importantă de iod și fluor.

În ceea ce privește conținutul vitaminic, carnea se caracterizează printr-o preponderență a vitaminelor din grupul B (B_1, B_2, PP, B_6, acid folic, acid pantotenic, B_{12}). Reținem din acest punct de vedere bogăția cărnii de porc în tiamină.

Uleiul extras din ficatul unor specii de pește (untura de pește) reprezintă o sursă excelentă de vitamine A și D.

Pe lîngă factorii nutritivi menționați, carnea conține o serie de *substanțe extractive*, cu efect puternic excitosecretor pentru sucurile digestive. În cazul fierberii cărnii în apă pornind de la rece, aceste substanțe care sînt solubile, trec în mare parte în apa de fierbere (supă), îmbogățind-o cu acestea, conferindu-i deci calitatea de stimulent al secrețiilor digestive.

Pentru multiplele sale calități nutritive, carnea reprezintă un aliment indispensabil pentru hrana omului sănătos de toate vîrstele și este indicată de asemenea în unele stări de convalescență după anumite boli consumptive, la cei obosiți, surmenați, la copii și adolescenți, la femeia gravidă și la cea care

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 20. — Porcul

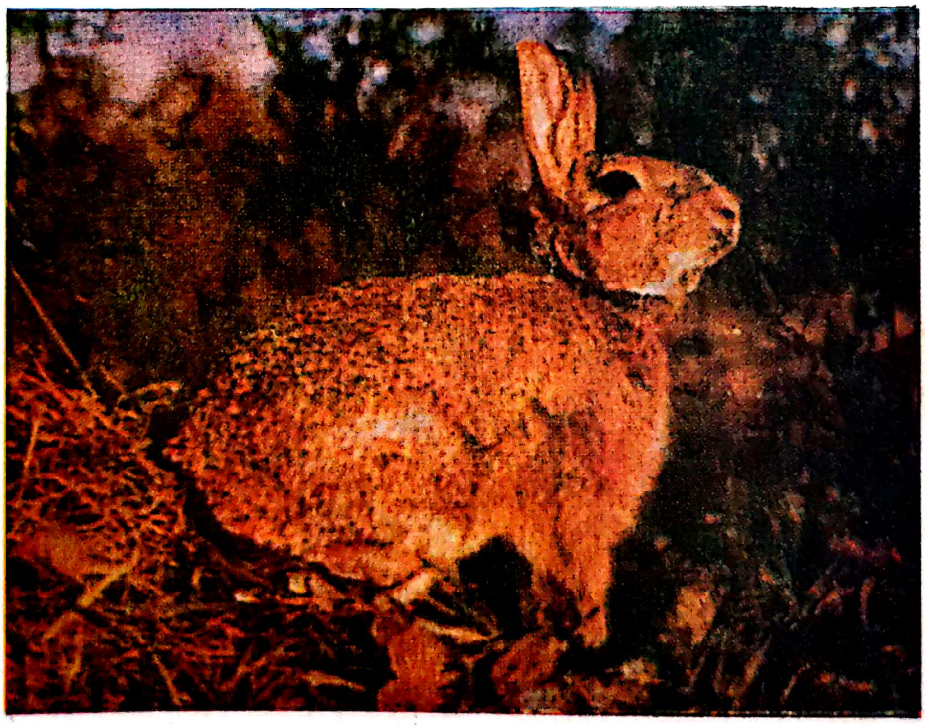


Fig. 21. — Iepurele sălbatic

Scanned with OKEN Scanner

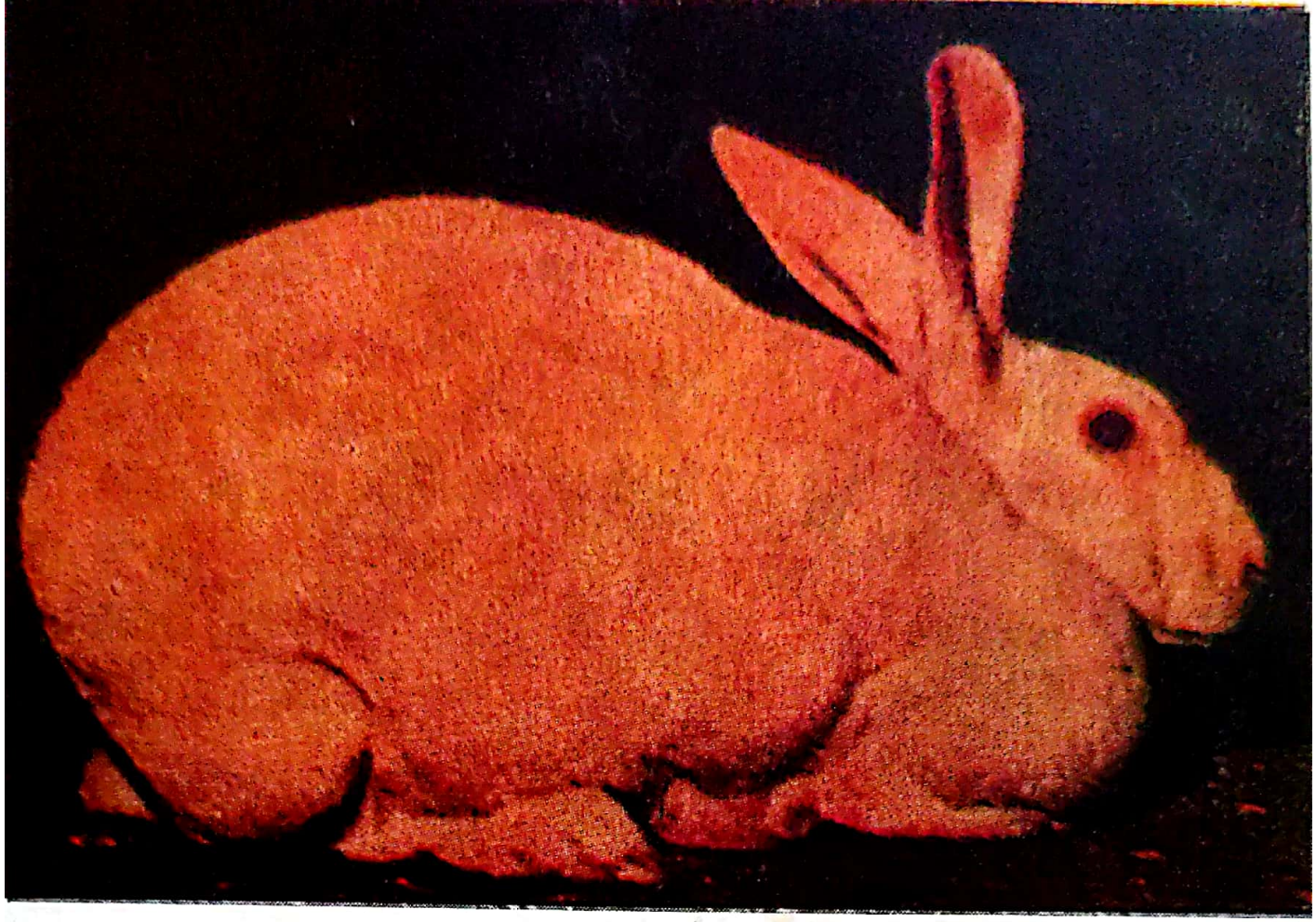
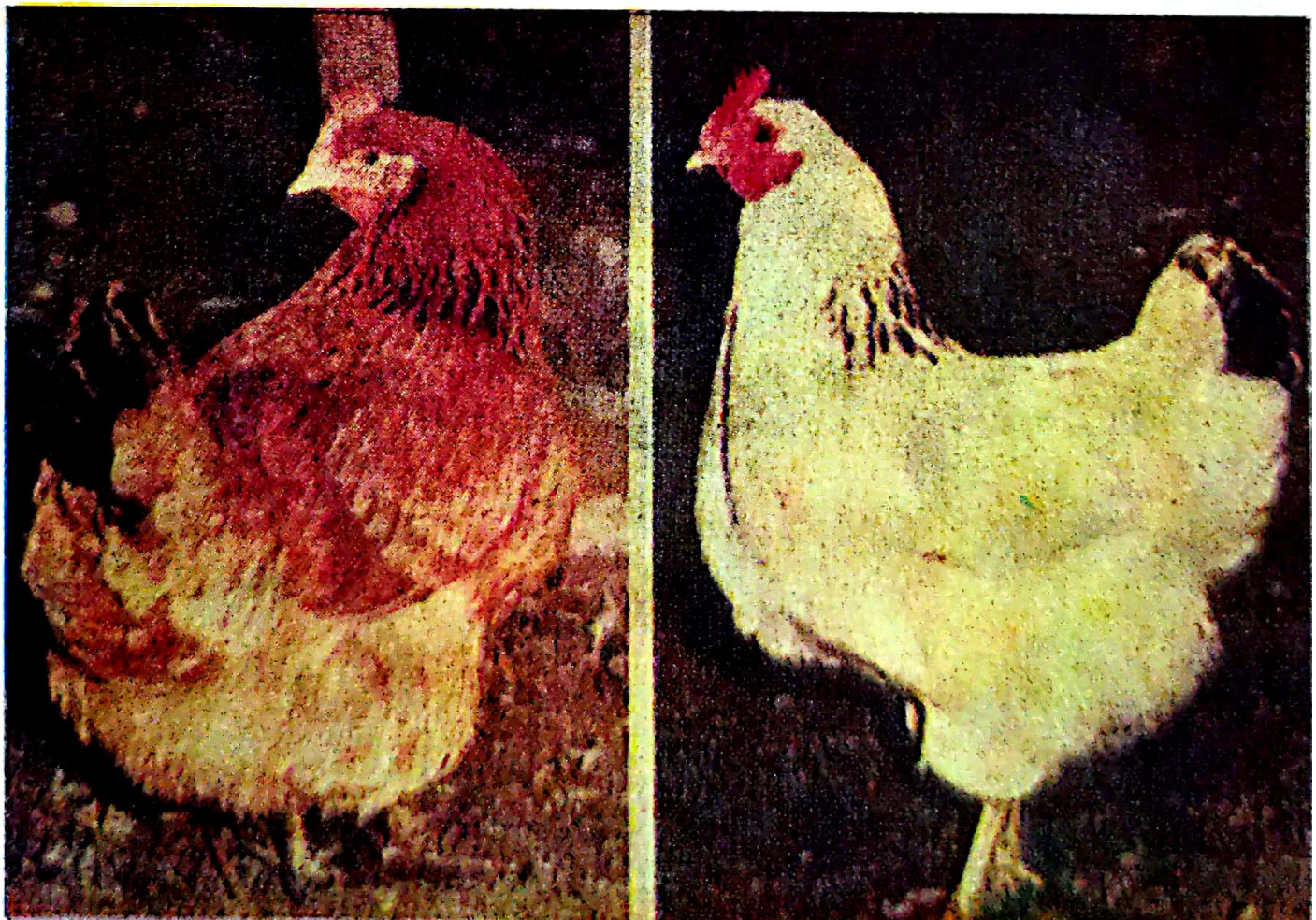


Fig. 22. — Iepurele domestic



Scanned with OKEN Scanner

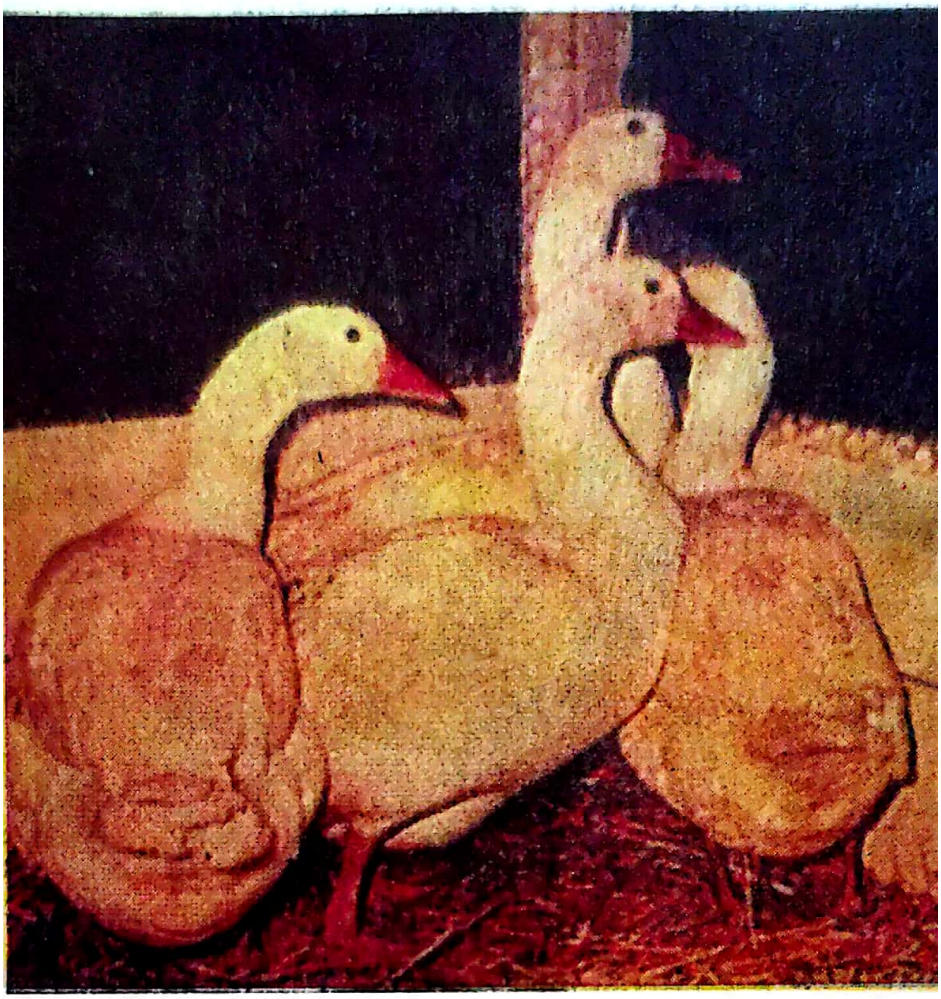


Fig. 24. — Gîşte

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 26. — Langustă

Fig. 27. — Rac

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 28. — Creveți

Fig. 29. — Melc

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 30. — Moluște comestibile

Fig. 31. — Moluște comestibile

Scanned with OKEN Scanner

alăptează, ca şi la indivizii care depun eforturi mari sau care lucrează în medii toxice.

Există unele diferenţe în ceea ce priveşte conţinutul cărnii în factori nutritivi, în funcţie de o serie de factori ca: tipul animalului de proveniență (tabelul II), specie (tabelul III), zona anatomică, la mamifere (tabelele IV şi V) vîrstă, sex, starea nutriţională a animalului înainte de sacrificare ş.a.

Tabelul II

Valoarea nutritivă a cărnii în funcţie de tipul animalului de proveniență (valori raportate la 100 g carne)

Tipul animalului de proveniență	Mamifere		Păsări		Peşti		Nevertebrate acvatice
	Domestice	Sălbatice	Domestice	Sălbatice	De apă dulce	De mare	
Calorii	151	94	185	143	52	43	81,5
Apă	55	76	70	71	42	47	80
Proteine (g)	16,8	18,6	15,3	22,4	7,3	10	12,9
Lipide (g)	8,73	1,7	13,8	5,2	2	0,2	1,6
Glucide (g)	0,25	0,4	—	—	0,02	—	5,6
Săruri minerale (mg)							
Sodiu	89	—	83	—	66	139	470
Potasiu	290	—	352	—	360	361	204
Fier	3,5	3,1	2,2	—	1,1	1,0	7,1
Fosfor	160	229	202	—	203	199	172
Calciu	9	10,5	10	—	20	20	68
Clor	113	—	102	—	105	160	628
Vitamine							
A (u.i.)	0—20	50	0—100	—	150	300	320
B_1 (mg)	0,32	0,5—0,12	0,18	—	0,05	0,09	0,14
B_2 (mg)	0,17	0,06	0,25	—	0,25	0,20	0,20
PP (mg)	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	2,0	—
C (mg)	—	—	—	—	1,0	—	3,0

În continuare prezentăm cîteva particularităţi privind carnea diverselor specii din punctul de vedere al valorii nutritive.

Carnea mamiferelor domestice se caracterizează prin următoarele:

— conţinutul cel mai ridicat în proteine îl are carnea de cal şi cea de miel şi cel mai scăzut îl are carnea de porc;

— proporţia cea mai mare de lipide o conţine carnea de berbec (batal) şi cea de porc, iar cea mai redusă, carnea de cal. Se observă, în general, o creştere a proporţiei de grăsime şi ţesut conjunctiv o dată cu înaintarea în vîrstă a animalului, fapt ce determină modificarea aspectului, ca şi a frăgezimii şi digestibilităţii cărnii;

— dintre vitamine, tiamina se găseşte în proporţii crescute în carnea de porc, iar vitamina PP este în cantitate crescută la toate speciile de mamifere;

— dintre sărurile minerale menţionăm proporţia crescută de fosfor în carnea de viţel, cea de iepure sălbatic şi de casă, iar de potasiu în cea de berbec şi de porc. Carnea de cal aduce cantităţi importante de fier şi sodiu;

Scanned with OKEN Scanner

Valoarea nutritivă a cărnii în funcție de specia animalului *Tabelul III*
(Valori raportate la 100 g carne)

Mamifere

Specia	Vacă	Viţel	Porc	Berbec	Miel	Cal	Iepure de casă	Iepure sălbatic	Căprioară
Calorii	150	140	170	228	102	114			
Apă	39	64	33	43	77	74			
Proteine (g)	17,4	17,1	10,1	14,1	20,1	21.7			
Lipide (g)	8,3	7,4	13,7	18,2	2,2	2,6			
Glucide (g)	0,3	0,3	0,2	0,2	—	0,5			
Săruri minerale (mg)									
Sodiu	—	—	69	84	—	175	40	—	—
Potasiu	—	—	280	301	—	176	390	—	—
Fier	2,5	3,6	2,5	2,7	—	5	3,1	3,2	3
Calciu	10	20	10	10	—	4	10	10	11
Fosfor	182	200	177	194	—	44	220	239	220
Clor	—	—	69	85	—	260	—	—	—
Vitamine									
A (u.i.)	150	50	—	150	—	—	—	—	—
B_1 (mg)	0,15	0,18	1,04	0,12	—	—	0,05	0,05	—
B_2 (mg)	0,25	0,26	0,20	0,26	—	—	0,06	0,05	—
PP (mg)	5	5	5,5	5	—	—	4	—	—
C (mg)	—	—	—	—	—	—	—	—	—

Păsări

Specia	Găină	Rață	Gîscă	Curcan	Vînat
Calorii	116	321	249	268	94
Apă	70	72	70	70	76
Proteine (g)	21,6	16	16,4	20,1	18,6
Lipide (g)	2,7	28,6	31,5	20,2	1,7
Glucide (g)	—	—	—	—	0,4
Săruri minerale (mg)					
Sodiu	—	82	85	66	—
Potasiu	—	285	420	367	—
Calciu	10	10	10	23	10
Fier	3	1,7	2	3,8	—
Fosfor	230	197	180	320	—
Clor	—	85	120	123	—
Vitamine					
A (u.i.)	—	—	—	urme	—
B_1 (mg)	0,23	0,13	0,16	0,12	0,12
B_2 (mg)	0,15	0,41	0,24	0,19	0,06
PP (mg)	5	5	5	5	5
C (mg)	—	8	13	—	—

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul III

Specia	De apă dulce				De mare			
	Crap	Ştiucă	Tipar	Păstrăv	Somn	Morun	Scrumbie	Calcan
Calorii	67	80	325	96	203	70	188	64
Apă	33	—	—	—	42	38	35	—
Proteine (g)	7,5	18,7	18,6	19,2	22	16,5	18,7	14,9
Lipide (g)	3,9	0,6	27,8	2,1	12,3	0,4	12,0	10,5
Glucide(g)	—	—	—	—	—	—	—	—
Săruri minerale (mg)								
Sodiu	—	75	—	80	45	96	—	68
Potasiu	—	350	—	334	396	339	412	311
Calciu	4,5	20	0,02	20	24	18	5	30
Fier	1,5	1,1	1	1,1	0,8	0,9	1	1
Fosfor	115	220	210	220	253	189	239	160
Clor	—	105	—	105	—	150	170	151
Vitamine								
A (u.i.)	600	—	2500	12	285	—	50	—
B_1 (mg)	0,20	0,09	0,14	0,09	0,21	0,10	0,15	0,08
B_2 (mg)	0,05	0,07	0,07	0,05	0,20	0,07	0,35	0,20
PP (mg)	4	2	2	2	2	2	3	2
C (mg)	1	—	—	—	9	2	—	—

Broască şi unele nevertebrate acvatice

Specia	Stridie	Homar	Pulpă de broască
Calorii	325	86	68
Apă	80	—	—
Proteine (g)	18,6	16,2	16,4
Lipide (g)	27,8	1,9	0,3
Glucide (g)	—	—	—
Săruri minerale (mg)			
Sodiu	471	210	—
Potasiu	204	180	—
Calciu	68	60	20
Fier	7,1	0,8	0,4
Fosfor	172	280	190
Clor	628	—	—
Vitamine			
A (u.i.)	320	—	—
B_1 (mg)	0,18	0,15	—
B_2 (mg)	0,23	0,18	—
PP (mg)	—	—	—
C (mg)	3	—	—

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul IV

Valoarea nutritivă a cărnii în funcție de zona anatomică
(la 100 g carne)

Viţel

Zona anatomică	Mușchi	Cotlet	Inimă	Creier	Ficat	Timus	Rinichi
Calorii	239	181	134	117	141	111	129
Proteine (g)	19,2	19,5	15,4	10	19	19,6	16,9
Lipide (g)	11,3	9	7,1	8,3	4,9	3,1	6,4
Glucide (g)	—	—	1	—	4	—	—
Săruri minerale (mg)							
Sodiu	48	—	71	110	87	—	—
Potasiu	259	—	370	305	298	—	—
Calciu	11	11	11	11	11	11	9
Fier	2,9	2,9	6,2	1,5	5,4	1,6	4,1
Fosfor	207	210	240	360	210	—	171
Clor	77	—	125	—	101	—	—
Vitamine							
A (u.i.)	—	—	—	—	27 000	—	1 200
B_1 (mg)	0,18	0,18	0,60	—	0,40	0,06	0,26
B_2 (mg)	0,27	0,28	—	—	3,00	0,27	2,4
PP (mg)	5	5	—	—	17	—	8
C (mg)	—	—	—	—	32	—	10

Vacă

Zona anatomică	Mușchi	Limbă	Inimă	Creier	Ficat	Rinichi
Calorii	222	207	108	117	136	140
Proteine (g)	16,9	16,4	16,5	10	19,8	15
Lipide (g)	21	15	6,3	8,3	4,2	8,1
Glucide (g)	—	0,4	0,7	0,8	3,6	1
Săruri minerale (mg)						
Sodiu	70	80	85	90	130	246
Potasiu	338	260	380	340	298	238
Calciu	10	30	10	11	8	10
Fier	3,7	6,9	6,2	1,6	12,1	6,5
Fosfor	180	119	236	360	373	260
Clor	76	—	122	—	101	246
Vitamine						
A (u.i.)	20	—	30	—	19 000	1 000
B_1 (mg)	0,20	0,22	0,54	—	0,27	0,25
B_2 (mg)	0,29	0,28	0,89	—	2,80	2,10
PP (mg)						

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul IV

Porc

Zona anatomică	Mușchi	Cotlet	Inimă	Ficat	Rinichi
Calorii	224	350	119	135	118
Proteine (g)	18,1	14,6	16,9	19,6	16,3
Lipide (g)	14,1	32	4,8	4,8	4,6
Glucide (g)	—	—	0,4	2	0,8
Săruri minerale (mg)					
Sodiu	69	42	—	77	—
Potasiu	280	169	—	350	—
Calciu	10	8	35	10	11
Fier	2,5	2,2	2,7	18	8
Fosfor	177	157	132	210	246
Clor	69	38	—	—	—
Vitamine					
A (u.i.)	—	—	30	2 700	130
B_1 (mg)	1,04	0,18	0,43	0,43	0,58
B_2 (mg)	0,20	0,04	1,24	2,70	1,74
PP (mg)	5	5	—	17	8
C (mg)	—	—	6	27	13

— se remarcă o superioritate din punctul de vedere calitativ și din cel al digestibilității la carnea provenită de la animalele de sex feminin față de cele masculine;

— starea de nutriție a animalului înainte de sacrificare influențează calitățile cărnii. Animalele obosite, slabe, malnutrite sau cele care au fost mult chinuite înaintea sacrificării dau o carne de calitate inferioară. În ceea ce privește starea de îngrășare a animalului de proveniență și influența sa asupra calității cărnii există diferențe în funcție de diversele specii. Astfel, spre exemplu, bovinele adulte bine nutrite furnizează o carne de calitate superioară comparativ cu cele slabe. Batalul și porcul îngrășat furnizează un aport caloric ridicat, dar concomitent prezintă o digestibilitate mai scăzută a cărnii;

— o influență deosebit de importantă în ceea ce privește calitățile nutritive și organoleptice ale cărnii o are și zona anatomică a animalului de proveniență. Astfel, cotletul de porc și antricotul de bovine și ovine se caracterizează printr-un conținut lipidic ridicat, spre deosebire de pulpă, care este bogată în proteine.

Carnea de la mamiferele sălbatice (vînatul) se caracterizează printr-un conținut mai ridicat în proteine și mai scăzut în lipide. Datorită condițiilor la care este supus animalul înainte de sacrificare (fugărit, speriat), digestibilitatea cărnii acestuia este mai scăzută, mai ales în primele ore după sacrificare.

În general, carnea mamiferelor nu se va consuma imediat după sacrificare, fiind indigestă, ci se va lăsa cca 24 ore pînă la consumare.

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul V

Compoziția cărnii diverselor specii de mamifere în funcție de regiunea anatomică și starea de îngrășare a animalului[1]

Regiunea anatomică și starea de îngrășare	Protide %	Apă %	Lipide %	Cenușă %	Calorii 100 g
Bovine					
Greabăn — slabă	19,2	71	9	0,9	160
— medie	18,6	65	16	0,9	220
— grasă	17,6	60	22	0,8	270
— foarte grasă	15,0	52	32	0,7	350
Antricot — slabă	18,6	64	16	1,0	220
— med.e	16,9	57	25	0,8	290
— grasă	15,6	53	31	0,8	340
— foarte grasă	12,8	44	43	0,6	440
Pulpă — slabă	19,7	71	8	1,0	150
— medie	19,3	67	13	1,0	190
— grasă	18,7	63	17	0,9	230
— foarte grasă	17,4	58	24	0,8	290
Porcine					
Pulpă — slabă	17,2	60	22	0,9	270
— medie	15,2	53	31	0,8	340
— grasă	13,2	46	40	0,7	410
Cotlet — slabă	17,9	63	18	1,0	230
— medie	16,4	58	25	0,9	290
— grasă	14,8	52	32	0,8	350
Spată + garf — slabă	14,4	52	33	0,8	360
— medie	12,5	45	42	0,7	430
— grasă	10,3	37	52	0,6	510
Ovine					
Pulpă — slabă	18,4	71	9	1,00	160
— medie	18,0	64	18	0,9	230
— grasă	16,7	60	22	0,9	270
Ovine					
Antricot — slabă	17,7	65	16	0,9	210
— medie	14,9	52	32	0,8	350
— grasă	12,2	39	49	0,8	490
Spată — slabă	16,7	67	15	0,9	200
— medie	15,6	58	25	0,8	290
— grasă	13,6	51	34	0,7	260

[1] *După Banu G.* — Biochimia produselor alimentare (colectiv), Ed. Tehnică, București 1971.

Carnea de pasăre domestică se caracterizează prin următoarele:

— proporția cea mai ridicată de proteine se întîlnește la carnea de găină și de curcan;

— proporția cea mai crescută de lipide o găsim la carnea de rață și cea de gîscă;

— în ceea ce privește digestibilitatea se remarcă superioritatea celei de găină, comparativ cu cea de rață sau gîscă.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea provenită de la păsările sălbatice (vînat) conține o proporție mai ridicată de proteine și mai scăzută de lipide. Are însă o digestibilitate mai scăzută, comparativ cu carnea provenită de la păsările domestice.

Carnea de pește se caracterizează printr-o proporție mai scăzută a țesutului conjunctiv, comparativ cu cea provenită de la alte specii, ceea ce o face să fie foarte friabilă și să se fiarbă repede.

Conținutul lipidic este variabil în funcție de specia de pește. Caracteristica lipidelor este bogăția lor în acizi grași polinesaturați, care le conferă acestora o stare lichidă la temperatura obișnuită (ulei de pește).

Dintre vitamine, menționăm bogăția unor specii de pește în vitaminele A și D și sărăcia în tiamină, datorită unei enzime existente în carnea acestora, care o distruge.

Remarcăm de asemenea bogăția cărnii de pește în iod și fluor (mai ales la cel de mare).

Carnea de pește are o digestibilitate bună, dar are neajunsul că se alterează foarte rapid, necesitînd condiții speciale de păstrare.

Carnea provenită de la amfibii și nevertebrate acvatice se caracterizează printr-un conținut ridicat de apă și de proteine de calitate superioară.

Conține în cantități apreciabile vitaminele A, B_2, B_1, iar dintre elementele minerale se remarcă bogăția în fosfor, potasiu, fier (în carnea de stridii).

Din punctul de vedere al digestibilității, aceasta este inferioară altor specii de carne, cu excepția cărnii de la amfibii (pulpa de broască), care are o digestibilitate foarte bună.

Viscerele (măruntaiele, organele) sînt reprezentate de toate părțile comestibile ale animalului de măcelărie în afară de carcasă, obținute prin eviscerarea acestuia.

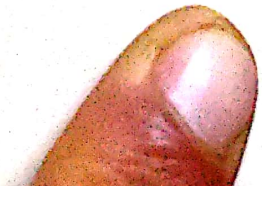
Se deosebesc două categorii: roșii și albe. Dintre viscerele roșii fac parte: ficatul, splina, rinichii, cordul, limba, plămînii, iar dintre cele albe: creierul, pancreasul, glandele salivare, intestinul, stomacul, ugerul, măduva.

Dintre acestea, ficatul se caracterizează printr-un conținut ridicat de proteine și de glicogen. De asemenea conține cantități importante de minerale (fier, fosfor, cupru ș.a.) și de vitamine atît liposolubile, cît și hidrosolubile. Pe drept cuvînt a fost numit o adevărată „comoară de vitamine".

Creierul și măduva conțin cantități importante de lipide fosforate-*fosfolipide*, dar conțin proteine în cantități mici. În structura lor se găsesc importante cantități de vitamine liposolubile și hidrosolubile (riboflavină, tiamină, nicotinamidă) și unele minerale ca fosforul (cel mai bogat reprezentat), potasiul, sodiul.

O sursă importantă de vitamine o reprezintă și rinichiul, mai ales cînd provine de la animale tinere.

Cordul este bogat în unele elemente minerale ca: potasiu, fier, fosfor. Cel de la porc, ca și limba de vacă conține calciu în proporție mai crescută.



Scanned with OKEN Scanner

Întrucît viscerele se alterează foarte rapid se vor consuma imediat după sacrificare. Nu se recomandă să se păstreze de pe o zi pe alta.

Tabelul VI

Compoziția chimică a unor viscere la 100 g[1]

Componente	Creier	Inimă	Ficat	Limbă	Rinichi	Intestin	Timus
Apă (g)	81	75,4	70,9	68	75	79	75
Protide (g)	10	16,5	19,8	16,4	15	19,1	19,6
Lipide (g)	8,3	6,3	4,2	15	8,1	2	3,1
Colesterol (g)	2,36	0,15	0,32	—	0,41	0,15	0,28
Glucide (g)	0,8	0,7	3,6	0,4	1	0	0
Vitamina A (U.i.)	0	30	19 200	0	1000	—	—
Tiamină (mg)	—	0,54	0,27	0,22	0,25	0,01	0,06
Riboflavină (mg)	—	0,89	2,80	0,27	2,10	—	0,27
Vitamină PP (mg)	4,5	6,8	16,1	5	7,4	3,0	4,0
Vitamină C (mg)	—	6,0	33	0	11	—	—
Purine (mg)	28	++	93	++	80	++	330
Sodiu (mg)	90	85	130	80	246	46	—
Sulf (mg)	—	296	251	—	190	—	—
Clor (mg)	—	122	101	—	246	—	—

Preparatele de carne (produsele de carne, mezelurile, conservele de carne) sînt produse ce se obțin din carnea diferitelor specii supusă unor tratamente speciale, cu diverse adaosuri, care-i cresc calitățile organoleptice (gust, miros, aspect) și nutritive, conferindu-le totodată o mai bună conservabilitate.

Preparatele de carne se clasifică în mai multe moduri, în funcție de procesul tehnologic, de conservabilitate ș.a.

La noi în țară se fabrică următoarele grupe mari de mezeluri:

— mezeluri cu durată scurtă de păstrare (cca 4 zile) deci cu grad mare de alterabilitate, cum sînt: crenvurștii, parizerul, lebărul, șunca de Praga;

— mezeluri cu durată medie de conservabilitate (1 — 3 luni) cum sînt: salamul italian, rusesc, cracauer, vînătoresc, București;

— mezeluri cu durată de păstrare îndelungată (pînă la un an) cum sînt: salamul de iarnă, ghiudemul, salamul de vară.

Pe lîngă mezeluri, care de obicei se pregătesc din carne tocată, în categoria preparatelor de carne intră și produse obținute din diverse părți de carne netocată cum sînt: mușchiul țigănesc, pastrama, costița, șunca ș.a., care au fost supuse mai multor operații: sărare, uscare, afumare, fierbere etc., cu scopul de a le crește sapiditatea și valoarea nutritivă, ca și de a le asigura o anumită conservabilitate.

În această grupă a preparatelor de carne mai intră și diversele paste de carne, sucuri și extracte de carne, bulionul de carne ș.a.

Valoarea nutritivă și energetică a diferitelor tipuri de produse de carne variază în raport cu sortimentul și materia primă utilizată. De obicei, acestea sînt mai ridicate comparativ cu carnea.

Digestibilitatea este mai bună la preparate cu durată mai scurtă de păstrare, comparativ cu cele cu conservabilitate lungă.

[1] După Documentele Geigy (în Gaz. méd. France, 1968, **75**, 24, p. 4 529)

Scanned with OKEN Scanner

În alimentația rațională a omului sănătos se pot folosi toate tipurile de preparate de carne, dacă sînt păstrate în condiții corespunzătoare. În alimentația dietetică nu se folosesc decît preparatele cu durată scurtă de păstrare în stare foarte proaspătă.

Laptele și produsele lactate

Produse de origine animală cu valoare biologică ridicată, laptele împreună cu derivatele sale alcătuiesc o grupă de alimente deosebit de importantă pentru hrana omului sănătos și bolnav, indiferent de vîrstă.

Laptele este un aliment complet, echilibrat din punct de vedere fizico-chimic și biologic, constituienții săi găsindu-se în proporții ideale pentru asigurarea dezvoltării normale a organismului tînăr, răspunzînd nevoilor copilului și adolescentului în sensul favorizării creșterii, osificării, dentiției etc.

Cel mai frecvent folosit la noi este laptele de vacă, recoltat din a 12-a — a 14-a zi după nașterea vițelului, dar se mai poate folosi și laptele altor specii de mamifere: capră, bivoliță.

Dintre rasele autohtone, *rasa de munte*, iar dintre cele importate, rasele *Simmenthal*, *Schwyz*, *Pinzgau* și *Roșia de stepă* sînt mari producătoare de lapte. Au mai fost create noi rase prin încrucișarea celor autohtone cu cele importate, în vederea obținerii unor producții sporite de lapte.

Din punct de vedere fizic, laptele este o soluție apoasă în care se găsesc dizolvate sau în suspensie substanțe minerale, enzime, vitamine, substanțe proteice, globule de grăsime ș.a.

Din punct de vedere chimic, compoziția laptelui provenit de la diversele specii este asemănătoare, dar diferă în ceea ce privește proporția diferitelor sale componente.

Prezentăm în tabelul VII compoziția chimică a laptelui provenit de la diversele specii.

Tabelul VII

Compoziția laptelui la diverse specii de mamifere[1]

Indici	Lapte de			
	Vacă	Oaie	Bivoliță	Capră
Apă (%)	87,5	83,0	81,5	87,0
Substanță uscată (%)	12,5	17,0	18,5	13,0
Substanță uscată negrasă (%)	9,0	10,2	10,3	8,9
Cazeină (%)	2,8	4,6	3,6	3,2
Lactalbumină, lactoglobulină (%)	0,6	1,1	0,7	1,0
Proteine totale (%)	3,7	5,7	4,3	4,2
Grăsime (%)	3,5	6,8	8,2	4,1
Lactoză (%)	4,5	4,5	5,0	4,6
Cenușă (%)	0,75	0,85	0,8	0,8
Masă specifică	1,031	1,038	1,033	1,032
Valoare calorică (cal/100 ml)	66,2	104,2	114,4	74,2

[1] Toma C și Meleghi E. — Tehnologia laptelui și a produselor lactate, Ed. didactică, București, 1970

Scanned with OKEN Scanner

Proteinele principale ale laptelui sînt: *cazeina* care se află în cea mai mare proporţie, *lactalbumina* şi *lactoglobulina*. Acestea se caracterizează printr-o valoare biologică mare, sînt proteine de clasa I care au în componenţa lor toţi aminoacizii esenţiali în proporţii optime menţinerii echilibrului azotat şi favorizează creşterea şi dezvoltarea organismelor tinere.

Cazeina precipită (coagulează) în prezenţa acidului lactic (care se formează din lactoză sub acţiunea bacteriilor lactice) sau sub acţiunea unei enzime numită presură sau labferment (cheag). Acest proces de precipitare a cazeinei stă la baza fabricării diferitelor sorturi de brînzeturi.

Gustul dulceag al laptelui îi este imprimat de *lactoză*, principalul său glucid. Sub acţiunea unor microorganisme specifice, aceasta poate suferi un proces de fermentaţie lactică cu apariţia acidului lactic şi a altor substanţe care dau aroma caracteristică unor produse lactate. Alteori lactoza poate suferi o fermentaţie dublă, lactică şi alcoolică, fenomen care stă la baza fabricării chefirului.

Lipidele laptelui, reprezentate prin grăsimi neutre, colesterol, lecitine, au caracteristică prezenţa lor sub formă emulsionată ca particule fine dispersate în masa lichidului. Aceasta le conferă o digestibilitate crescută, întrucît le oferă o suprafaţă mai mare de acţiune pentru fermenţii digestivi.

Dintre sărurile minerale, calciul şi fosforul sînt mai bogat reprezentate. Raportul lor este supraunitar, favorabil absorbţiei lor la nivelul tubului digestiv. De asemenea, sodiul se găseşte într-o proporţie relativ crescută.

Laptele este singurul aliment de origine animală cu efect alcalinizant, fapt deosebit de util pentru tratamentul dietetic al unor boli, însoţite de aciditate crescută.

Vitaminele, atît cele liposolubile cît şi cele hidrosolubile sînt bogat reprezentate în lapte. Cele liposolubile se găsesc mai ales în fracţiunea grasă a acestuia. Astfel sînt: vitamina A, vitamina D, vitamina E şi vitamina K. Dintre cele hidrosolubile menţionăm ca fiind în proporţie mai crescută vitaminele B_{12}, B_6, acidul pantotenic, riboflavina.

Pe lîngă multiplele sale calităţi, laptele are şi cîteva neajunsuri legate de compoziţia sa, şi anume: este sărac în fier, predispunînd la anemii feriprive în cazul consumului său unilateral; prin conţinutul său crescut în sodiu este contraindicat în unele afecţiuni în care se indică restricţia sodată. De asemenea este sărac în vitamina C şi tiamină, necesitînd suplimentarea acestor vitamine în cursul dietelor lactate.

Aceste lipsuri sînt totuşi minore faţă de multiplele sale calităţi nutriţionale care îl fac un aliment deosebit de valoros, atît pentru alimentaţia copilului cît şi pentru cea a adultului sănătos şi bolnav.

Lederer consideră că „nu se poate da o raţie satisfăcătoare adultului dacă nu i se adaugă cel puţin o cantitate de 400 ml lapte sau echivalentul său în forma unuia dintre derivatele sale".

Produsele lactate acide dietetice

Dintre produsele lactate acide dietetice mai frecvent folosite la noi sînt: laptele bătut, iaurtul, laptele acidofil, chefirul. Acestea se obţin prin fermentaţie lactică pură (realizată de către bacteriile aflate în lapte sau de cele

Scanned with OKEN Scanner

introduse sub forma culturilor selecționate) sau prin fermentația mixtă, alcoolică și lactică. Ele au un rol important în alimentația rațională a omului sănătos și totodată dețin un loc important și în alimentația dietetică a unor bolnavi.

Valoarea lor nutritivă este asemănătoare cu cea a laptelui, dar au avantajul prezenței factorilor nutritivi sub o formă ușor asimilabilă pentru organism.

Laptele bătut se obține prin fermentarea laptelui integral sau a celui parțial smîntînit, cu ajutorul bacteriilor lactice (streptococii lactici) aflate în lapte

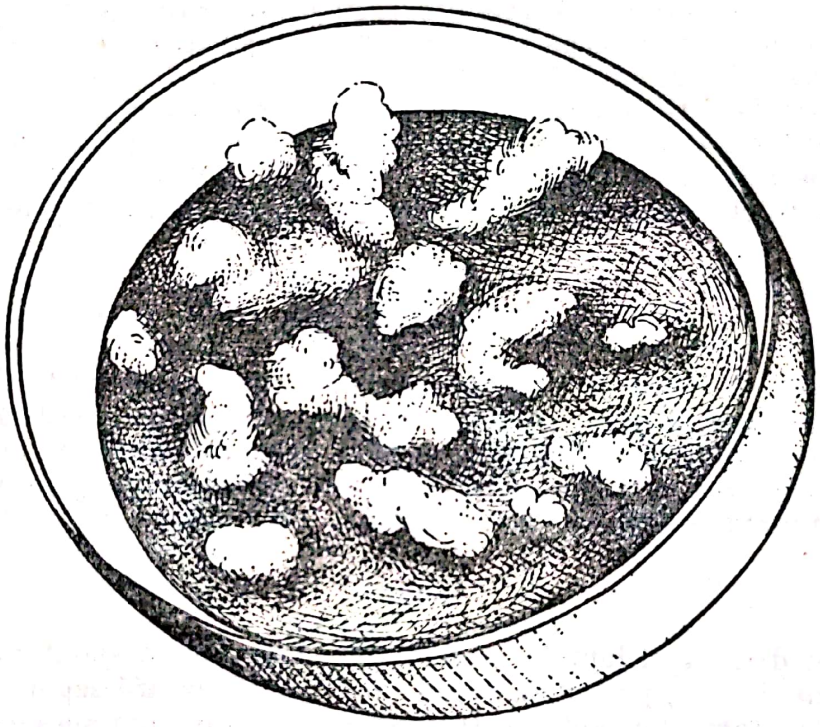


Fig. 33. — Granulele de chefir

în mod natural sau prin însămînțarea laptelui pasteurizat în prealabil, cu ajutorul culturilor pure de bacterii lactice.

Iaurtul este un produs lactat acid dietetic foarte răspîndit, originar din Asia Mică și Peninsula Balcanică. Se prepară din lapte de vacă sau de alte specii (oaie, capră, bivoliță) pasteurizat în prealabil, la care se adaugă *maicua de iaurt*. Aceasta este alcătuită din *Streptococcus termophilus* și *Lactobacillus bulgaricus*, care produc fermentația lactică cu formarea aromei specifice. Sfîrșitul fermentării se apreciază prin înclinarea borcanului cu iaurt. Acesta nu trebuie să se desprindă de pe pereții borcanului și nici să elimine zer.

Chefirul este un produs lactat acid dietetic rezultat prin dubla fermentație lactică și alcoolică, originar din Caucaz, unde se folosește pe scară largă.

Se obține cu ajutorul granulelor de chefir, care se aseamănă ca aspect cu mugurii de conopidă (fig. 33). De fapt, granulele de chefir nu sînt altceva decît niște aglomerări de cazeină care cuprind microflora specifică chefirului:

Scanned with OKEN Scanner

bacterii lactice (streptococi şi bacili) şi drojdii. Acestea trăiesc în simbioză, fiind răspunzătoare de cele două tipuri de fermentaţie.

În funcţie de raportul dintre cele două fermentaţii se obţin mai multe tipuri de chefir şi anume:

— chefir slab (de o zi) în care este preponderentă fermentaţia lactică faţă de cea alcoolică şi care se aseamănă cu laptele bătut;

— chefir mijlociu (de două zile);

— chefir tare (de trei zile), în care predomină fermentaţia alcoolică asupra celei lactice. Acesta are o consistenţă spumoasă şi gust acru înţepător.

Există o gamă întreagă de produse de tip chefir în funcţie de tipul de lapte folosit (integral, smîntînit parţial sau total, zer) sau de diferitele adaosuri folosite (zahăr, arome etc.).

Laptele acidofil este un produs lactat dietetic acid cu consistenţă cremoasă, filantă şi gust acru care se obţine prin fermentarea laptelui, pasteurizat în prealabil, cu tulpini de *Lactobacillus acidophilus*. Se aseamănă cu laptele bătut, dar spre deosebire de acesta are o consistenţă mai fină şi aciditate mai redusă.

Conservele de lapte

Conservele de lapte sînt reprezentate de *laptele condensat*, obţinut prin eliminarea parţială a apei, urmată de pasteurizare sau sterilizare, cu sau fără adaos de zahăr, şi *laptele praf* obţinut prin deshidratarea accentuată a laptelui integral sau smîntînit, astfel încît produsul finit ajunge la un conţinut în apă de numai 4—6%.

Smîntîna

Este un derivat al laptelui obţinut prin smîntînirea spontană a laptelui sau prin centrifugare, proces în cursul căruia se realizează separarea grăsimii de restul componentelor laptelui. În funcţie de modul cum s-a efectuat smîntînirea, produsul final poate avea un conţinut lipidic variabil, cuprins între 20 şi 30%

Untul

Este un produs lactat obţinut din grăsimea laptelui (smîntînă), care are un conţinut lipidic de aproximativ 82 — 85%.

Brînzeturile

Brînzeturile sînt derivate de lapte (de vacă, de oaie sau amestecuri) care se obţin prin prelucrarea în diverse moduri a cheagului (coagulului) obţinut prin coagularea cazeinei.

Coagularea cazeinei se poate face în două moduri: prin fermentaţie lactică (acidificare) sau cu ajutorul labfermentului (cheagului).

Brînzeturile obţinute din coagulul rezultat în urma acidificării lactice se consumă de obicei în stare proaspătă şi au o consistenţă moale.

Scanned with OKEN Scanner

Brînzeturile obținute din coagulul produs cu ajutorul cheagului (labfermentului) necesită o prelucrare mai laborioasă, desfășurată pe mai multe etape, într-un timp mai îndelungat.

Principalele etape în cursul preparării brînzeturilor sînt:

— *coagularea* realizată în cele două moduri descrise;

— *deshidratarea* sau separarea zerului prin presare și sărare. Unele brînzeturi pot rămîne în acest stadiu (exemplu, brînza de vaci);

— *maturarea* (fermentarea) în cursul căreia coagulul alb, insipid, greu de digerat este transformat într-un produs cu o anumită consistență și proprietăți organoleptice superioare, în urma producerii unor procese complexe în interiorul său. Aceste procese sînt: proteoliza (adică descompunerea substanțelor proteice în componente mai simple: proteoze, peptone, aminoacizi), dezaminarea, decarboxilarea (degradarea unor aminoacizi din componența unor proteine, deci un stadiu mai avansat de degradare a acestora), lipoliza (adică descompunerea substanțelor grase în componentele lor mai simple: cetonele), glicoliza lactozei (adică descompunerea sa pînă la acizii: lactic, propionic, acetic, carbonic).

Deci, în cursul procesului de maturare se vor forma substanțe mai simple de tipul: albumozelor, peptonelor, aminoacizilor, amoniacului, amidelor, bioxidului de carbon, carbonatului de amoniu ș.a. care dau brînzeturilor fermentate gustul și mirosul caracteristic, aromat, plăcut.

Brînzeturile se pot clasifica după diverse criterii: consistența pastei (moi și tari), conținutul în grăsimi (slabe, semigrase, grase), procesul tehnologic, felul laptelui, calitatea lor etc.

Prezentăm în tabelul VIII diferite sorturi de brînzeturi.

Tabelul VIII

Clasificarea brînzeturilor[1]

Criteriul de clasificare	Felul brînzeturilor	Sortimentul
După procedeul tehnologic	Cu pastă moale	Brînza telemea, Nasal, Alpina, Italiană, caşcaval Penteleu
	Cu pastă semitare	Trapist, caşcaval Dalia
	Cu pastă tare	Parmezanul, păpușile de caș
	Brînzeturi opărite	Caşcaval Dobrogea, Dalia, Penteleu
	Brînzeturi topite	Moldoviţa, mixtă, crema pentru copii
	Brînzeturi frămîntate	Brînza de burduf, de Moldova
După felul laptelui	Din lapte de vacă	Brînza proaspătă de vacă, trapistul, caşcaval Dalia
	Din lapte de oaie	Caşcaval Dobrogea, brînza de burduf, telemea de oaie

[1] Toma C. și Meleghi E. — Tehnologia laptelui și a produselor lactate, Ed. Didactică, București, 1970

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul VIII

Criteriul de clasificare	Felul brînzeturilor	Sortimentul
După conținutul în grăsime	Dietetice (max. 10% grăsime) Grase (max. 40% grăsime)	Brînză dietetică de vacă Trapistul, Olanda
După calitate	Superioară Calitatea I Calitatea a II-a	Brînzeturi care corespund total standardelor și normelor interne Brînzeturi cu unele defecte fizice Brînzeturi cu defecte organoleptice și fizico-chimice

Brînza de vaci se prepară din laptele pasteurizat și răcit la temperatura de închegare (22—28°), în care se adaugă maiaua (cultura selecționată de streptococi lactici), clorură de calciu și uneori cheag. Coagulul astfel format se taie în bucăți și se lasă în repaus pentru eliminarea zerului. Uneori se aplică o slabă presiune (presare). Pentru a se obține o consistență uniformă, cît mai fină, produsul astfel preparat este trecut prin niște mașini de pasat sau valțuri care-i dau o consistență untoasă. Ambalarea se face în diferite moduri: cutii, pahare de carton parafinate, foițe metalizate etc.

Brînza telemea se prepară din lapte de vacă, de oaie sau amestecuri. Laptele normalizat și pasteurizat este amestecat cu maia (cultură de *Streptococcus lactis* și *Streptococcus casei)* clorură de calciu, azotat de potasiu și cheag. Coagulul format este supus presării și apoi se saramurează, păstrîndu-se sub formă de *calupuri* (bucăți de anumite dimensiuni) în butoaie de lemn acoperite cu saramură unde are loc maturarea (cca 20 zile) și apoi se depozitează la rece.

Caşcavalul este preparat din lapte de oaie sau de vacă. Coagulul se prepară din lapte pasteurizat și însămînțat cu culturi selecționate. Caşul obținut, după presare și maturare, este tăiat în felii și opărit cu apă la 80—90°. În acest fel este transformat într-o pastă moale și elastică și apoi este prelucrat. Se frămîntă și se trece în forme speciale metalice căptușite cu tifon pentru absorbția zerului și formarea cojii netede. După 24 de ore se scot din forme roțile de caşcaval și se pun în camere speciale pentru svîntare. Se lasă să se matureze un anumit timp (45—90 de zile) (în funcție de sortiment) și apoi se spală, se usucă și se parafinează. Sub această formă se depozitează în spații reci.

Brînzeturile reprezintă o sursă excelentă de factori nutritivi cu valoare biologică ridicată, oferind avantajul prezenței lor concentrate într-un volum redus, cu o digestibilitate crescută.

Comparativ cu laptele, acestea au un conținut mai crescut în proteine și lipide și mai redus în lactoză și în vitamine hidrosolubile. Vitaminele liposolubile sînt însă bogat reprezentate în sortimentele grase.

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește conținutul lor în calciu, acestea variază după modul cum a fost obținut cheagul, fiind mai redus în cazul sorturilor de brînzeturi obținute prin coagularea cu ajutorul fermentației lactice și mai bogat la cele preparate cu ajutorul cheagului (labfermentului).

Prezentăm în tabelul IX compoziția chimică și valoarea calorică a unor produse lactate mai importante.

Tabelul IX

Compoziția chimică și valoarea calorică a unor produse lactate[1]

Produsul (100 g)	Proteine (%)	Lipide (%)	Glucide (%)	Minerale (%)	Calorii
Lapte integral	3,2	3,9	4,7	0,7	68,5
Lapte smîntînit	3,5	0,05	4,9	0,7	39,8
Smîntînă	3,1	20,0	4,1	0,6	210,1
Smîntînă	2,7	35,0	3,6	0,5	351,3
Iaurt	3,3	3,2	3,8	0,7	48,8
Chefir	3,2	3,2	3,2	0,7	56,0
Lapte concentrat (z)	6,5	8,5	59,0	1,6	347,6
Lapte praf	29,0	28,0	37,5	5,6	512,6
Unt	0,5	84,0	0,6	0,2	785,0
Brînză de vaci	16,5	18,0	0,5	0,5	237,1
Brînză telemea (gr)	18,0	20,0	—	—	259,6
Brînză de burduf	20—23	18—28	—	2,3	260,0
Caşcaval	20—22	19—20	—	2,8—3	270,0
Schweitzer	26,0	30	—	4,0	385,0

z = zaharat
gr = grasă

[1] După Moţoc D. şi Dimitriu M. — Biochimia produselor alimentare, Ed. Didactică, Bucureşti, 1971

Ouăle

Oul reprezintă un aliment deosebit de valoros pentru hrana omului, datorită bogăției lui în factori nutritivi indispensabili organismului. Pe lîngă valoarea sa biologică ridicată, oul este și un aliment foarte economic comparativ cu carnea și peștele.

Cel mai frecvent se consumă oul de găină, dar pot fi utilizate ouă și de la alte specii de păsări (rață, curcă, gîscă ș.a.) care diferă de primul prin mărime și prin proporția diverșilor componenți.

Oul de găină are, în general, greutatea 35—70 g, cel de rață 67—70 g, cel de gîscă 150—200 g, cel de porumbel 15—20 g.

Structura oului. Dacă privim o secțiune printr-un ou vom deosebi de la exterior către interior următoarele componente (fig. 34):

— cuticula — formată din substanțe mucoide uscate — care acoperă la exterior coaja;

Scanned with OKEN Scanner

— coaja, de culoare albă pînă la cafeniu, mată (în cazul oului proaspăt) sau lucioasă, străbătută de numeroşi pori (cca 300/cm²);

— membrana cochiliferă (formată din două foiţe, parietală şi viscerală), care delimitează la partea rotundă a oului;

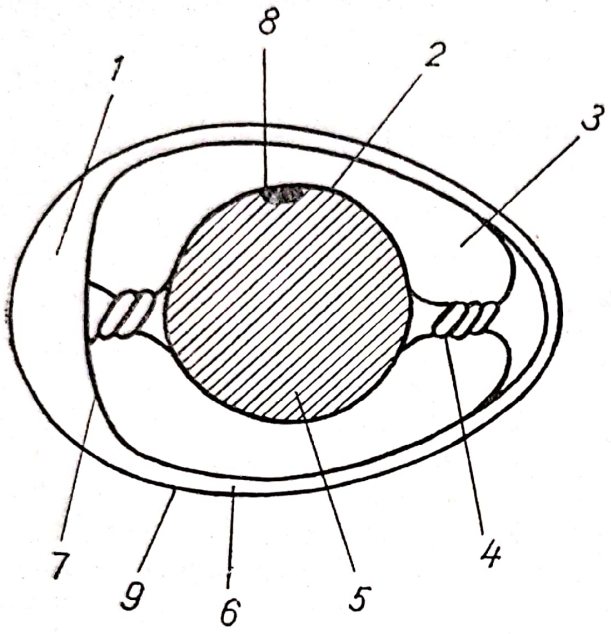


Fig. 34. — Structura oului:
1 — camera de aer; 2 — membrana vitelină; 3 — albuş; 4 — şalaze; 5 — gălbenuş; 6 — membrana cochiliferă parietală; 7 — membrana cochiliferă viscerală; 8 — discul germinativ; 9 — cuticula

— camera de aer, care se măreşte pe măsură ce oul se învecheşte;

— albuşul, format dintr-o masă vîscoasă, transparentă, gelatinoasă, care include la cele două extremităţi nişte membrane răsucite numite şalaze (acestea au rolul de a menţine gălbenuşul în centrul oului);

— membrana vitelină, care îmbracă gălbenuşul la exterior;

— gălbenuşul (vitelusul), dispus ca o emulsie densă de culoare galbenă-portocalie;

— discul germinativ (bănuţul), dispus pe suprafaţa gălbenuşului care reprezintă embrionul.

Compoziţia chimică a oului variază în funcţie de o serie de factori ca: specia sau rasa păsării, componenţa hranei acesteia, timpul cînd a avut loc ouatul, mărimea şi greutatea oului etc.

O apreciere globală a oului arată următoarea proporţie a componentelor principale (tabelul X).

Tabelul X

Compoziţia diverselor părţi ale oului[1]

Componente	Ou întreg	Albuş	Gălbenuş
Apă	74%	88%	49%
Proteine	13%	10,5%	16,5%
Lipide	11,8%	0	33%
Glucide	1%	1%	1%
Minerale	0,8%	1,1%	0,6%

[1] După Olive J., Gaz. méd. France, 1968, **75**, 24, p. 4 597

Dintre componentele organice, proteinele ocupă un loc important. Acestea sînt reprezentate de ovalbumină, ovomucoid (inhibitor al enzimei intestinale tripsina), lizozim, ovoinhibitor (alt inhibitor al tripsinei), avidina (inac-

Scanned with OKEN Scanner

tivator al biotinei) la nivelul albușului, iar la nivelul gălbenușului mai importante sînt: lipovitelinina și lipovitelinele care, după cum arată și numele, se află legate de lipide în așa numitele complexe lipoproteice sau cenapse.

Proteinele oului se caracterizează printr-o mare valoare biologică, prezentînd o compoziție foarte stabilă și echilibrată a aminoacizilor componenți, fapt ce a determinat folosirea lor ca proteine standard pentru aprecierea valorii biologice a altor tipuri de proteine.

Grăsimile oului sînt concentrate în gălbenuș, unde se găsesc sub formă emulsionată. Acest fapt le conferă o bună digestibilitate. Dintre lipide reținem prezența în cantitate crescută a colesterolului, fapt ce face oul contraindicat la cei cu tendință de creștere a colesterolului sanguin.

Oul este o sursă excelentă de vitamine, atît hidrosolubile (B_2, B_6), cît și liposolubile (A, D) acestea din urmă fiind concentrate mai ales în gălbenuș. Proporția lor variază în funcție de alimentația păsărilor și de condițiile lor de viață.

Substanțele minerale sînt concentrate mai ales în gălbenuș, fiind reprezentate de sulf, fosfor, fier, potasiu, calciu, iod, mangan, cupru.

De asemenea, în interiorul gălbenușului se găsesc o serie de pigmenți care dau culoarea acestuia, cum sînt beta-carotenul și luteina.

Datorită bogăției sale în factori nutritivi cu valoare ridicată, oul este un aliment complet care permite dezvoltarea foarte rapidă a embrionului păsării.

Ca aliment este deosebit de valoros pentru copii, convalescenți, anemici, denutriți etc.

În funcție de modul său de preparare culinară depinde și timpul său de evacuare din stomac. Acesta a fost apreciat astfel:

— ou fiert 3 minute în apă clocotită.... 105 min.
— ou crud ..... 135 min.
— ou bătut preparat cu unt ..... 150 min.
— ou fiert tare ..... 170 min.
— omleta ..... 180 min.

Dacă gălbenușul proaspăt se poate consuma și în stare crudă, albușul crud poate determina unele tulburări digestive (diaree) și în plus conține o substanță care inactivează vitamina H (biotina) și unele enzime digestive. Această substanță se distruge prin fierberea albușului, de aceea se recomandă consumarea sa numai după prelucrare termică.

Oul are valoare ca aliment cît timp este proaspăt. În cazul cînd se învechește pierde din calitățile sale nutritive, putînd deveni chiar nociv prin toxinele microbiene care se formează în interiorul său, acesta reprezentînd un bun mediu de dezvoltare a microorganismelor.

Grăsimile alimentare

Grăsimile reprezintă o grupă de alimente importante pentru marele lor aport energetic, 1 g grăsime furnizînd cca 9 calorii.

Din punct de vedere chimic, grăsimile sînt constituite în cea mai mare parte din gliceride (sau grăsimi neutre) care sînt alcătuite din glicerol și acizi grași saturați sau nesaturați.

Scanned with OKEN Scanner

Natura acidului gras are o deosebită importanță, determinînd deosebirile în ceea ce privește proprietățile fizico-chimice ale acestora, ca și valoarea lor biologică și nutrițională.

Grăsimile alimentare furnizează organismului acizii grași esențiali pe care acesta nu-i poate sintetiza: acidul linoleic, acidul linolenic și acidul arahidonic.

De asemenea, grăsimile (mai ales cele de origine animală) sînt un vehicul pentru vitaminele liposolubile A, D, E, K.

Din punctul de vedere al originii lor, grăsimile pot fi animale, vegetale sau mixte, fiecare categorie cuprinzînd tipuri lichide sau solide la temperatura obișnuită.

Grăsimile animale — lichide pot fi de la animale terestre (exemplu: uleiul de copite) sau de la animale acvatice (exemplu: uleiul de pește); — cele solide provin numai de la animale terestre și sînt: seul (de bovine, ovine), grăsimea de porc (untura, slănina), untul, grăsimea de pasăre.

Grăsimile vegetale — lichide (uleiuri) iau denumirea în funcție de specia de plantă de la care provin, astfel: uleiul de măsline, uleiul de germen de porumb, uleiul de floarea-soarelui, uleiul de dovleac ș.a.; cele solide sînt untul de cacao și grăsimea de palmier.

Grăsimile de origine mixtă (animală și vegetală) sînt margarinele de diverse tipuri.

La animale, grăsimea se depune îndeosebi în țesutul subcutanat (unde reprezintă un strat izolator pentru pierderile de căldură) sau în jurul unor organe interne. La unele specii intră chiar în constituția țesutului muscular, conferindu-i o anumită frăgezime (exemplu: mușchiul de porc).

La organismele vegetale, acumularea grăsimii se face cu predilecție în embrion, fructe și semințe, unde se găsește sub forma unor emulsii cu apa și proteinele.

Prezentăm în continuare grăsimile cele mai frecvent folosite în alimentația omului.

Untul reprezintă grăsimea din laptele unor specii de mamifere (de obicei vaca), obținută prin baterea sau centrifugarea smîntînii, malaxare și spălare ulterioară a acesteia, astfel încît la 100 g produs să rămînă maximum 18 g substanță nelipidică. Proporția medie a grăsimii din unt este de 82—84%.

Sortimentele de unt mai frecvent folosite la noi sînt: untul superior, untul de masă și untul topit (în care conținutul de apă scade foarte mult, crescînd concomitent cel de grăsime la 98—99%).

Din punct de vedere nutritiv, untul proaspăt are avantajul furnizării lipidelor într-o formă emulsionată, cu digestibilitate crescută.

Alături de componentele lipidice cu valoare biologică crescută, untul este important și pentru aportul de vitamine liposolubile A, D, E.

Pentru ca valoarea sa nutritivă să se mențină crescută se recomandă adăugarea sa proaspătă la sfîrșitul pregătirii culinare a alimentelor sau la servire, în farfurie.

Untura (grăsimea de porc) se obține prin topirea țesutului adipos subcutanat (slănina) cu separarea componentelor nelipidice.

Conținutul său în lipide este foarte crescut (99—100%), ceea ce îi conferă o mare valoare calorică.

Scanned with OKEN Scanner

Comparativ cu alte tipuri de grăsimi alimentare, însă, are o digestibilitate scăzută datorită conţinutului său ridicat în acizi graşi saturaţi, al căror rol în producerea unor tulburări nutriţionale, este din ce în ce mai bine conturat astăzi. De aceea, indicaţiile sale pentru alimentaţia raţională a omului sînt mai reduse.

Seul (grăsimea de vacă sau de oaie) se obţine tot prin topirea ţesutului adipos al acestor animale.

Seul netopit de vită conţine cca 80—95% lipide, 1,1—1,2% proteine, 9—10% apă.

Seul topit are un conţinut mai redus în apă (0,7%) şi în substanţe nelipidice, fiind reprezentat aproape în întregime numai din lipide.

Prin conţinutul său bogat în acizi graşi saturaţi care-i dau o consistenţă crescută, seul are o digestibilitate scăzută.

Grăsimea de pasăre (raţă, gîscă, curcan, găină) are o culoare galbenă caracteristică. Spre deosebire de grăsimea de la mamifere are un conţinut mai scăzut în acizi graşi saturaţi. Datorită prezenţei acizilor graşi nesaturaţi (oleic, linoleic ş.a.) în componenţa sa în proporţie mai crescută faţă de grăsimea altor specii, grăsimea de pasăre are o valoare nutritivă mai crescută şi o digestibilitate mai bună decît acestea.

Grăsimea de peşte se obţine prin topirea directă sau cu ajutorul vaporilor de apă, a grăsimii brute.

O importanţă deosebită o au uleiurile medicinale extrase din ficatul unor specii de peşte (exemplu *Gadus morrhua)* prin conţinutul lor ridicat în vitaminele liposolubile A şi D.

Aceste grăsimi, care de obicei sînt lichide la temperatura obişnuită, se caracterizează şi printr-un conţinut predominant în acizi graşi nesaturaţi, care le conferă o valoare nutritivă crescută şi o digestibilitate bună.

Uleiurile vegetale se obţin prin extragere din diverse părţi ale plantei, unde acestea se depozitează mai frecvent, şi anume din: embrion (uleiul de germen de porumb sau de grîu), fruct (uleiul de măsline, de nucă), sau seminţe (uleiul de floarea-soarelui, de soia, de dovleac, de susan), care se numesc seminţe oleaginoase tocmai datorită conţinutului mare în lipide.

Compoziţia chimică a seminţelor oleaginoase variază în funcţie de o serie de factori ca: specia plantei, solul unde a fost cultivată, climă etc. Astfel, spre exemplu, se citează faptul că uleiurile provenite din seminţele plantelor cultivate la nord sînt mai bogate în acizi graşi nesaturaţi decît cele provenite de la plantele cultivate la sud. De asemenea, seminţele plantelor cultivate la poalele munţilor au un conţinut mai scăzut în acizi graşi nesaturaţi comparativ cu cele cultivate mai sus.

Procesul tehnologic de fabricare a uleiurilor vegetale implică pe de o parte presarea sau extracţia (sau ambele) şi pe de altă parte, rafinarea.

În cazul folosirii metodei de obţinere a uleiurilor prin presare, seminţele trec printr-o serie de etape pregătitoare ca: eliminarea impurităţilor, decojirea, măcinarea, prăjirea (încălzirea seminţelor umectate) şi apoi presarea. Prăjirea are ca scop obţinerea coagulării proteinelor cu separarea lipidelor într-o formă mai pură, cu stabilitate mai mare la păstrare.

Scanned with OKEN Scanner

Metoda de extracţie se bazează pe principiul difuziunii dizolvantului în grăsimea din celulele vegetale pînă la epuizarea sa completă. Solventul este apoi îndepărtat prin distilare.

Uleiul astfel obţinut se află într-o stare brută, conţinînd pe lîngă grăsime şi o serie de alte substanţe ca proteine, substanţe mucilaginoase, pigmenţi ş.a., astfel încît necesită în continuare un proces de rafinare, în cursul căruia se efectuează demucilaginarea (adică îndepărtarea substanţelor mucilaginoase), neutralizarea unor acizi graşi liberi prin saponificare pentru îndepărtarea lor ulterioară, decolorarea (sau depigmentarea) cu ajutorul cărbunelui absorbant, dezodorizarea (adică îndepărtarea unor mirosuri necorespunzătoare) cu ajutorul vaporilor de apă supraîncălziţi.

Produsul finit astfel obţinut prezintă proprietăţi organoleptice superioare, conservabilitate mai bună şi conţinut lipidic ridicat (99—99,7%).

Prin aportul lor energetic crescut, pe de o parte, prin furnizarea unor factori nutritivi esenţiali pentru organism (acizi graşi polinesaturaţi) pe de altă parte, ca şi prin digestibilitatea lor ridicată, uleiurile vegetale ocupă un loc important în alimentaţia omului, proporţia lor ridicîndu-se la 1/3 pînă la maximum 1/2 din aportul lipidic zilnic.

Întrucît prelucrarea lor industrială implică procese laborioase, produsul finit este lipsit total de vitamine sau le conţine în cantităţi foarte reduse.

Margarinele sînt grăsimi mixte din punctul de vedere al originii lor, obţinute pe cale sintetică din amestecuri de grăsimi animale de calitate superioară (unt) şi uleiuri vegetale, la care se adaugă lapte, gălbenuş de ou, sare, caroten şi diverse arome.

Ca aspect, gust şi miros, margarinele se aseamănă untului.

Compoziţia chimică medie a margarinei este următoarea:

— apă 9,09%
— grăsime 87,59%,
— substanţe proteice 0,5%,
— lactoză 0,4%,
— cenuşă 1,35%.

Valoarea calorică este de 750 calorii la 100 g.

Se deosebesc mai multe tipuri de margarine, în funcţie de materia primă folosită şi anume:

— margarina cremă — obţinută prin emulsionarea grăsimilor cu smîntînă sau cu lapte în care se adaugă şi unt de vacă;

— margarina de lapte — obţinută prin emulsionarea grăsimilor cu lapte;

— margarina de apă — obţinută prin emulsionarea grăsimilor cu apă. Pentru creşterea valorii sale nutritive se încorporează diverse vitamine (A, D ş.a.).

Reţetele de preparare variază foarte mult în diversele ţări în funcţie de sortiment.

Grăsimile hidrogenate (uleiuri solidificate) se obţin din uleiurile vegetale sau animale prin adiţionarea hidrogenului la dublele legături ale acizilor graşi nesaturaţi din componenţa acestora, realizîndu-se astfel o modificare a proprietăţilor lor fizico-chimice.

Scanned with OKEN Scanner

Hidrogenarea grăsimilor urmăreşte pe de o parte creşterea conservabilităţii lor şi, pe de altă parte, crearea unei anumite plasticităţi necesară în cursul preparării unor produse culinare.

Grăsimile alimentare pot suferi o serie de procese chimice determinate de acţiunea unor enzime numite *lipooxidaze*, care există chiar în ţesuturile adipoase din care acestea au fost extrase, a unor microorganisme sau a unor agenţi din mediu (oxigen, lumină, căldură etc.).

Aceste modificări chimice sînt: hidroliza, oxidarea şi rîncezirea.

Hidroliza constă în transformarea grăsimii în componentele sale de bază: glicerolul şi acizii graşi. Fenomenul are loc sub acţiunea lipazelor (enzime hidrolitice) şi se mai numeşte şi saponificare. Procesul se produce şi în cursul digestiei grăsimilor în organism.

Oxidarea interesează grăsimile care au în compoziţia lor acizi graşi nesaturaţi şi se produce în prezenţa oxigenului, determinînd o serie de modificări ale proprietăţilor lor fizico-chimice (creşterea densităţii, a vîscozităţii etc.).

Rîncezirea reprezintă un proces de autooxidare a grăsimilor desfăşurat sub forma unor reacţii în lanţ. Are loc sub acţiunea diverşilor factori fizici, chimici sau enzimatici şi duce la modificarea proprietăţilor organoleptice cu apariţia gustului caracteristic de „rînced“ dezagreabil.

Există anumite substanţe, aşa numite antioxidante, care întîrzie procesul de rîncezire. Astfel sînt: vitamina E, galatul de propil, butil-hidroxianisolul ş.a. care fac parte din grupul mare al substanţelor conservante.

Întrucît lumina şi oxigenul grăbesc procesul de rîncezire, păstrarea grăsimilor se va face în încăperi întunecoase şi răcoroase, bine acoperite.

În alimentaţie, grăsimile alimentare sînt necesare atît pentru valoarea lor calorică ridicată, cît şi pentru aportul lor de vitamine liposolubile. Totodată, ele cresc sapiditatea meniului, conferind un gust plăcut, apetisant, cu atît mai agreabil cu cît grăsimea este mai fin emulsionată.

Întrucît întîrzie evacuarea gastrică a alimentelor, grăsimile încetinesc absorbţia şi mişcările peristaltice, dînd senzaţia de saţietate prelungită, „ţin de foame“.

Prin prăjire, grăsimile se descompun într-o serie de compuşi chimici toxici pentru organism (de tipul polimerilor şi peroxizilor). Pentru acestea se contraindică folosirea acestui mod de preparare a lor atît pentru alimentaţia raţională a omului sănătos, cît şi pentru alimentaţia dietetică a omului bolnav.

Cerealele

Cerealele sînt plante de cultură care fac parte din familia mare a gramineelor. Acestea sînt cultivate pentru fructul lor, care este o cariopsă formată din sămînţă învelită într-o serie de straturi protectoare.

Interesul crescut pentru cultivarea cerealelor se datoreşte faptului că reunesc într-un volum mic cantităţi importante de substanţe nutritive (proteine, glucide, săruri minerale şi vitamine) pentru că furnizează un număr crescut de calorii (cca 50% din valoarea calorică a raţiei zilnice) şi totodată pentru că acestea comportă avantaje economice legate de perioada de vegetaţie scurtă, uşurinţa transportului şi a stocării lor.

Scanned with OKEN Scanner

Reprezentanţii cei mai importanţi ai cerealelor sînt grîul, secara, orzul, ovăzul, meiul, hrişca, sorgul.

Structura bobului de cereale se aseamănă la diversele specii, cu menţiunea că la unele dintre ele (orz, ovăz, orez) la exterior se găsesc învelişurile florale care le îmbracă, alcătuind plevea.

Bobul de cereale se compune din trei părţi distincte (fig. 35):

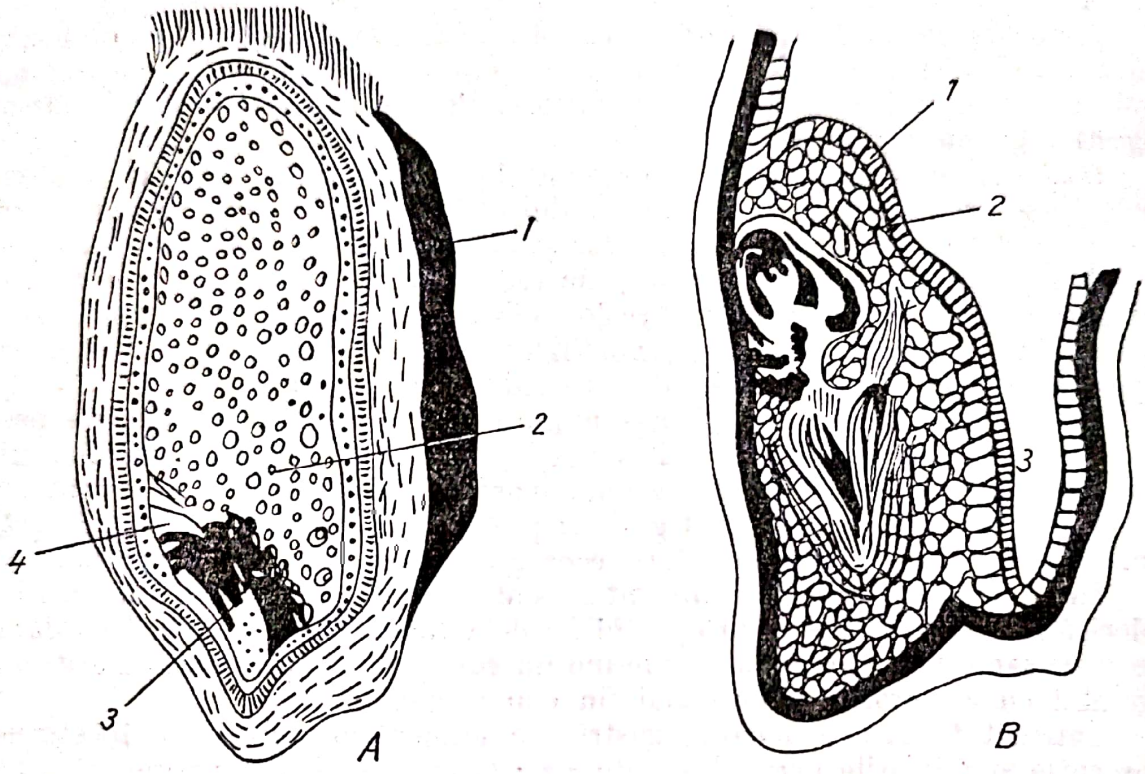


Fig. 35. — Structura bobului de grîu:
A — secţiune prin întregul fruct: 1 — strat cu aleuronă; 2 — endosperm; 3 — embrion; 4 — cotiledon; B — secţiune prin embrion (mărit): 1 — cotiledon; 2 — strat absorbant; 3 — endosperm

— *pericarpul* reprezintă învelişul extern, compus din celuloză, împreună cu stratul imediat următor (tegumentul seminal), cu membrana hialină şi o parte din stratul aleuronic al endospermului formează coaja, care se îndepărtează sub formă de tărîţe prin decorticare;

— *miezul* (endospermul) este alcătuit din celule voluminoase cu membrană subţire, încărcată cu granule de amidon care variază ca mărime la diversele specii de cereale. Pentru plantă reprezintă rezerva pe seama căreia aceasta se poate dezvolta în anumite împrejurări:

— *germenele* (embrionul) se găseşte în partea inferioară a miezului şi este acoperit de un strat de celule numit scutelum. Este bogat în substanţe nutritive.

Compoziţia biochimică. Principalele componente ale cerealelor sînt:

— Proteinele, reprezentate de albumine, globuline, prolamine (exemplu, gliadina din grîu care intră în componenţa glutenului), gluteline (exemplu,

Scanned with OKEN Scanner

glutenina din grîu), purothoninele, care au proprietăţi bactericide şi intervin în procesele de fermentaţie a aluatului, în cursul panificaţiei.

Glutenul reprezintă principala masă proteică a grîului şi se obţine prin spălarea făinii cu apă. Este format din două componente de bază: *gliadina* şi *glutenina*. Nu se găseşte în făina altor cereale.

Proteinele cerealelor au o valoare biologică ceva mai scăzută comparativ cu cele din alimentele de origine animală. Deşi au în componenţa lor toţi aminoacizii esenţiali sau majoritatea lor, aceştia nu se găsesc în proporţii optime pentru organism.

— Glucidele reprezintă principalul component al cerealelor. Dintre acestea, amidonul se găseşte în proporţia cea mai crescută în endosperm, iar celuloza şi hemiceluloza se găsesc mai ales în straturile de înveliş, fiind în mare parte eliminate odată cu tărîţele. Dispoziţia amidonului în celulele endospermului se face sub formă de granule. Dimensiunile acestora diferă foarte mult, în funcţie de specia plantei.

— Lipidele se găsesc mai ales la nivelul germenului şi tărîţelor, fiind în cea mai mare parte înlăturate prin măcinare. Uleiul de germene de cereale este bogat în tocoferol (vitamina E).

— Vitaminele se găsesc în proporţie importantă mai ales în straturile de înveliş ale bobului şi în embrion. Proporţia acestora scade o dată cu măcinarea, prin eliminarea tărîţelor.

— Sărurile minerale sînt de asemenea bogat reprezentate, mai ales în straturile de înveliş şi embrion, sub forma fosforului, potasiului, calciului, magneziului ş.a. Deşi cerealele conţin o cantitate mare de fosfor, există dezavantajul prezenţei acestuia sub forma unor compuşi ai acidului fitic, care împreună cu calciul, fierul şi magneziul dă săruri insolubile — fitaţii. Aceştia împiedică absorbţia elementelor de care sînt legate, favorizînd eliminarea lor prin fecale.

În continuare prezentăm principalele cereale folosite în alimentaţie.

Grîul (*Triticum vulgare*) este una dintre cerealele cele mai răspîndite, cultivate de om din cele mai vechi timpuri. La noi în ţară se cultivă grîul comun, care are numeroase soiuri de toamnă şi de primăvară. Recoltarea se face în funcţie de soi, cînd planta a ajuns la maturitate fiziologică.

În cursul dezvoltării sale, bobul de grîu trece prin mai multe etape, şi anume: faza de lapte, în care acesta este verde şi plin de un lichid alb lăptos, faza de pîrgă, în care bobul se îngălbeneşte, dar este încă moale, şi faza de coacere, în care bobul este tare şi cu volum ceva mai redus. În cursul acestor etape are loc şi modificarea componentelor sale chimice. Se produce o acumulare de substanţe solide şi insolubile pe seama celor solubile; astfel, zaharurile simple trec în amidon, aminoacizii trec în proteine complexe, concomitent cu scăderea conţinutului în apă, săruri minerale şi celuloză. Activitatea enzimatică se modifică, constatîndu-se iniţial o creştere şi scăzînd apoi, către maturitate, oprindu-se la un anumit nivel.

Dacă se supun măcinării imediat după recoltare, boabele de grîu formează o făină care nu are calităţi bune de panificaţie. De aceea grîul se depozitează în vederea continuării maturităţii sale. Înainte de depozitare, pentru o păstrare îndelungată, boabele de grîu sînt uscate pînă la o umiditate de maximum 14% (natural sau artificial, în uscătoare speciale). În caz contrar, boabele

Scanned with OKEN Scanner

umezite germinează, iar substanţele nutritive din interiorul lor se descompun în compuşi mai simpli, ceea ce duce la scăderea puterii de panificaţie a făinii obţinute din ele.

Pentru a fi utilizate în alimentaţie, boabele de grîu trec printr-o serie de etape de prelucrare. În primul rînd se supun măcinării (separarea stratului de înveliş al grăuntelui de amidon care este transformat într-o pulbere fină) a cernerii (separarea făinii obţinute prin măcinare, de componentele de înveliş ale grăuntelui — tărîţele). Tărîţele conţin o cantitate redusă de proteine, toată celuloza şi cea mai mare parte din vitamina B_1 a bobului.

Făina conţine amidonul fin pulverizat şi poate avea diferite grade de puritate, după sistemul de cernere, numite şi *grade de extracţie* (cantitatea de făină extrasă din 100 kg grîu). La noi în ţară se fabrică următoarele tipuri de făină, după separarea grişului, al cărui grad de extracţie este de 0—2%:

— făină albă cu grad de extracţie de 0—30%;

— făină semialbă cu grad de extracţie de 0—75%;

— făină intermediară cu grad de extracţie de 0—85%;

— făină neagră cu grad de extracţie de 0—90%.

În funcţie de gradul de extracţie variază şi compoziţia chimică a făinii. Făina albă este, în general, mai săracă în proteine, minerale şi vitamine, dar este mai bogată în amidon decît făina neagră, fapt ce o face să aibă o valoare nutritivă mai scăzută, dar prin pierderea materialului de balast devine mai uşor de digerat.

Prezentăm în tabelul XI compoziţia făinii de grîu în funcţie de gradul de extracţie.

Tabelul XI

Compoziţia făinii de grîu în funcţie de gradul de extracţie[1]

Componenţii (g%)	Făină intermediară (0—97,5%)	Făină integrală (0—82%)	Făină albă (0—30%)	Făină şi	semialbă (0—70%)
Substanţe proteice	13	14	10,7	—	12,0
Lizină p. g azot	0,15	0,16		0,12	
Lipide	1,50	2,50		1,0	
Amidon	72,00	69,00		75,00	
Zaharuri simple	1,50	3,50		1,00	
Celuloză	1,00	2,50	1,10		0,20
Pentozani	4,00	8,00	2,50	—	3,00
Substanţe minerale	1,20	1,90		0,50	
Fosfor la % din s. min.	0,20	0,30		0,12	
Tiamină	0,25—0,35	0,45	0,05	—	0,15
Riboflavină	0,10—0,12	0,20	0,04	—	0,08
Piridoxină	0,30—0,40	0,55	0,10	—	0,20
Niacină	2,00—2,50	5,00	0,60	—	1,00
Acid pantotenic	0,40—0,50	0,70	0,20	—	0,35
Tocoferoli	1,20—1,80	2,20	0,20	—	0,50

[1] După Moţoc D. — Biochimia produselor alimentare, Ed. didactică, Bucureşti, 1971

Scanned with OKEN Scanner

În afară de gradul de extracție, făina se mai caracterizează prin așa-numita *putere de panificație*. Aceasta reprezintă capacitatea făinii de a forma un aluat care prin coacere să dea o pîine de calitate superioară și depinde de mai mulți factori, cum ar fi: calitatea glutenului și cantitatea acestuia, cantitatea de apă pe care o absoarbe făina, puterea de fermentație a făinii ș.a.

Panificația

Se realizează cu ajutorul făinii de grîu sau de secară. La baza acestui proces stă fermentația alcoolică, din care rezultă bioxid de carbon și alcool etilic.

În procesul panificației, se folosesc următoarele materii prime: făină, apă, agenți de fermentare (drojdie sau maia) și sare. Tehnologia acesteia comportă mai multe etape:

1. prepararea aluatului;
2. dospirea aluatului;
3. coacerea pîinii.

Făina proaspăt cernută se amestecă cu drojdie de bere și sare. După omogenizare, compoziția se lasă la dospit la 30° pînă cînd aluatul „se ridică", crește în volum. Aceasta se datorește bioxidului de carbon care se formează în urma fermentației alcoolice produse de drojdie asupra amidonului și reținut în masa de gluten elastică, impermeabilă pentru gaze.

Calitatea și cantitatea glutenului determină posibilitatea aluatului de a reține bioxidul de carbon și de a da porozitatea pîinii. Pentru a favoriza activitatea drojdiei, aluatul se refrămîntă de cîteva ori și se modelează sub formă de pîine, apoi este trecut în spații cu temperatură mai ridicată și apoi în cuptoare unde are loc coacerea sa.

Fermentația continuă în primele 10—15 minute după introducerea aluatului în cuptor, bulele de gaz se dilată, ceea ce face ca volumul pîinii să crească și mai mult. Cînd se atinge temperatura de 65—70°, enzimele sînt inactivate și fermentația încetează. Glutenul coagulează, formînd scheletul alveolar, plin cu gaze de bioxid de carbon, iar amidonul se transformă parțial în dextrine, iar restul se gelifică cu apa cedată de gluten. La suprafața pîinii apa se evaporă, amidonul transformîndu-se parțial în dextrine și maltoză. Zahărul format se caramelizează și formează crusta brună-gălbuie.

Pîinea albă crește mai bine decît cea neagră, deoarece în tărîțe există un ferment care distruge glutenul în cursul dospirii aluatului.

Pîinea de bună calitate trebuie să aibă coaja normal colorată, fără crăpături, netedă, să fie elastică, iar miezul să fie afînat cu pori fini uniformi și cu pereți subțiri, să aibă gust și aromă plăcută.

Pîinea are o deosebită importanță în alimentația rațională a omului pentru aportul de elemente nutritive, acoperind o mare parte din rația glucidică și calorică zilnică. Datorită porozității sale poate fi ușor atacată de sucurile digestive, mai ales cînd este mai veche sau prăjită. Cînd este foarte proaspătă se aglomerează în părți dense sub efectul masticației și astfel este mai greu atacată de sucurile digestive.

Scanned with OKEN Scanner

Industria de panificaţie din ţara noastră fabrică o serie de sortimente de pîine, dintre care cele mai importante sînt: pîinea neagră, pîinea intermediară, pîinea albă, pîinea de graham, pîinea hipoglucidică.

Dintre aceste sortimente de pîine, cea intermediară este mai indicată în alimentaţia raţională a omului sănătos.

Pîinea neagră are un conţinut crescut în acid fitic, al cărui efect de împiedicare a absorbţiei unor elemente minerale a fost arătat. De asemenea conţine multă celuloză, fiind iritantă pentru tubul digestiv la cei suferinzi de diverse afecţiuni gastro-intestinale.

Pîinea albă — deşi este mai săracă în celuloză, fapt ce îi creşte digestibilitatea, are dezavantajul sărăciei în vitamine (acestea rămîn în cea mai mare parte în tărîţe). Datorită sărăciei în celuloză poate predispune la constipaţie.

În afară de pîine, industria de panificaţie mai fabrică şi alte produse care au în compoziţia lor o serie de ingrediente ca: lapte, ouă, miere, zahăr, cacao, dulceaţă, grăsimi ş.a. care le cresc valoarea biologică. Amintim dintre ele:

a) *Produsele de franzelărie şi covrigărie* cu trei grupe de produse: grupa A — cuprinde: franzeluţe, covrigi, cornuri, chifle, preparate din aluaturi de pîine fără adaosuri; grupa B — care cuprinde preparate din aluat la care se adaugă zahăr şi ulei şi grupa C — care cuprinde sorturi cu lapte, unt şi zahăr ş.a.

b) *Cozonacul* produs îmbogăţit cu lapte, ouă, stafide, nuci, rahat, mac;

c) *biscuiţi*, produşi din aluat nefrămîntat, cu un grad de deshidratare avansat. Sînt alcătuiţi din făină, zahăr, grăsimi, la care se adaugă ouă, lapte, cacao, creme diferite;

d) *paste făinoase*, obţinute prin amestecarea făinii cu o cantitate scăzută de apă din care rezultă o pastă dură, ulterior tăiată şi uscată. Prin fierbere (formă sub care se consumă de obicei) îşi sporesc volumul de patru ori.

Secara *(Secale cereale)* este o cereală care se cultivă pe o suprafaţă mai restrînsă faţă de grîu, mai ales în zonele cu climat rece.

Boabele sale sînt mai închise la culoare, imprimînd atît făinii cît şi pîinii de secară acelaşi caracter. Conţine mai puţine substanţe proteice, care nu se separă sub formă de gluten.

Compoziţia făinii de secară este următoarea:

Apă	13,7%
Substanţe proteice	11,5%
Lipide	2,08%
Glucide simple	69,61%
Celuloză	1,59%
Substanţe minerale	1,44%

Se poate vedea că are mai puţine substanţe proteice şi mai multă celuloză.

Se foloseşte în panificaţie şi la fabricarea surogatului de cafea.

Datorită bogăţiei sale în celuloză este recomandată în constipaţiile cronice.

Orzul (*Hordeum sativum*). Se cultivă la noi mai ales cel de primăvară. Are boabele îmbrăcate în pleve. Nu se foloseşte la panificaţie datorită greutăţii

Scanned with OKEN Scanner

purificării sale. Se caracterizează prin bogăția sa în amilază, conținut redus în proteine și lipsa gliadinei.

Se folosește sub formă de fierturi (arpacaș), la fabricarea malțului și în industria berei.

Ovăzul (*Avena sativa*) se folosește ca cereală furajeră, iar în alimentația omului ca ovăz decorticat (întrucît este acoperit de pleve) sau ca fulgi de ovăz, caracterizați prin bogăția în amidon (poate ajunge pînă la 60%), fosfor și tiamină. Fulgii de ovăz au o digestibilitate crescută, fiind folosiți ca fierturi cu lapte în alimentația copiilor și a convalescenților.

Porumbul (*Zea mais*) este o plantă originară din America, care se cultivă astăzi pe scară largă pe tot globul. Se folosește sub formă de făină de porumb la prepararea mămăligii, a produselor expandate (fulgi de porumb), în industrie, la fabricarea amidonului și dextrinei.

Din embrionul său, bogat în lipide, se extrage uleiul de germen de porumb, produs dietetic de mare valoare nutritivă.

Deși are valoare calorică ridicată, valoarea sa biologică este scăzută datorită sărăciei proteinelor sale (gliadina sau zeina) în aminoacizi esențiali, ca triptofanul și lizina. Datorită proporției dezechilibrate a aminoacizilor componenți, proteinele din porumb sînt proteine de calitate inferioară, de clasa a III-a. Se poate îmbunătăți valoarea lor biologică prin asociere cu proteine de calitate superioară.

Întrucît nu conține gluten, porumbul nu se folosește la panificație.

Datorită prezenței lipidelor în cantitate crescută în compoziția făinii de porumb, durata sa de păstrare este scurtă.

Orezul (*Oryza sativa*) este originar din ținuturile calde. Se cultivă în proporții crescute în China, Japonia, India, unde reprezintă alimentul de bază al populației. În ultimul timp a fost cultivat și la noi, în regiunile mai calde (Banat și Muntenia).

Se caracterizează printr-un conținut mic în substanțe azotoase cu lipsa gliadinei, în schimb are un conținut ridicat de amidon (cca 80%). Are avantajul conținutului foarte scăzut în sodiu, putînd fi indicat în regimurile hiposodate foarte severe (exemplu, regimul Kempner).

Datorită conținutului său redus în substanțe celulozice poate fi folosit în regimurile din unele afecțiuni intestinale. Sub forma mucilagiilor de orez este întrebuințat în alimentația dispepticilor (suferinzi de afecțiuni digestive).

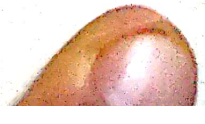
Prin decorticarea sa este complet sărăcit în vitamine (tiamină), fapt ce impune suplimentarea lor în cazul folosirii sale îndelungate, în unele regiuni.

În industrie se folosește la fabricarea unor băuturi alcoolice și a unor produse ca amidonul, grișul ș.a.

În comerț există sub denumirea de „Kellog's Rice Krispies" — produs de orez aromatizat, cu adaos de zahăr, sare și malț care se poate consuma ca atare sau preparat cu lapte.

Hrișca este o cereală care nu se folosește la noi.

Dă o făină de culoare neagră care se utilizează la prepararea fierturilor sau a turtelor.



Scanned with OKEN Scanner

Legumele

Legumele sînt alimente de origine vegetală cu o largă întrebuinţare în hrana omului sănătos şi bolnav, oferind un aport important de elemente nutritive concomitent cu posibilitatea unor multiple variaţii ale meniului.

Partea comestibilă a legumelor variază de la o specie la alta, putînd fi: rădăcina, tulpina, bulbul, fructul, florile, seminţele, frunzele sau întreaga plantă.

Compoziţie chimică. Legumele au în compoziţia lor o proporţie însemnată de apă (75—95%). Substanţa uscată este formată mai ales din glucide (între care celuloza ocupă uneori un loc important). Proporţia glucidelor variază în funcţie de specie, astfel:

— conţin între 1 şi 5% glucide: salata, dovleceii, roşiile, vinetele, castraveţii, verdeţurile;

— conţin între 5 şi 10%: fasolea verde, ceapa, bamele, morcovii, prazul, sfecla, ţelina, mazărea verde, varza de Bruxelles, carotele;

— conţin între 15 şi 20%: cartofii, hreanul, fasolea uscată fiartă, lintea şi mazărea uscate fierte.

Glucidele se găsesc sub forma glucozei, fructozei, zaharozei, amidonului şi a celulozei.

Proteinele sînt prezente în general în cantitate redusă, cu excepţia leguminoaselor uscate, unde proporţia lor este crescută.

Lipidele se găsesc în proporţie scăzută, exceptînd seminţele oleaginoase, unde se află într-o proporţie ridicată.

Vitaminele şi elementele minerale se găsesc în proporţie importantă în majoritatea legumelor verzi.

Dintre vitamine, cantităţi importante de acid ascorbic (vitamina C) sînt aduse de frunzele verzi (verdeţuri) şi de unele fructe (ardeii, roşiile), tuberculi (sparanghelul, cartofii), bulbi (ceapa crudă). Bogăţia în acid ascorbic este invers proporţională cu conţinutul în *ascorbicoxidază* (enzimă care conţine cupru în structura sa şi care în prezenţa oxigenului transformă acidul ascorbic în compuşi lipsiţi de activitate vitaminică). Se găseşte în cantităţi crescute în castraveţi, de aceea conţinutul lor în vitamina C este foarte scăzut.

Sursele mai importante de caroten sînt: frunzele verzi, morcovii, carotele, sparanghelul, ridichile.

Vitamina K se găseşte mai ales în frunzele verzi (spanac, lobodă, urzici, lăptuci), varză, conopidă.

Fasolea şi mazărea verde, cartofii, sfecla roşie, varza, spanacul, salata, reprezintă surse de vitamine din grupul B, iar spanacul, mazărea verde şi varza conţin şi vitamina E.

Dintre elementele minerale amintim aportul de miliechivalenţi alcalini sub forma potasiului (la morcovi, ridichi, cartofi, roşii, salată, castraveţi), calciului (la spanac, lobodă, sfeclă), fierului (la fasole şi mazăre verde, păpădie, pătrunjel, urzici, spanac, varza de Bruxelles), şi a fosforului, mai ales în seminţe, sub forma acidului fitic (exemplu, mazărea verde boabe).

Scanned with OKEN Scanner

Menţionăm de asemenea prezenţa în compoziţia chimică a legumelor a diverselor arome, pigmenţi, acizi organici ş.a. care le conferă diferitele lor proprietăţi organoleptice (gust, miros, aromă, culoare).

În legume s-au pus în evidenţă o serie de substanţe cu aşa-numită acţiune *antinutritivă* (care distrug unii factori nutritivi din componenţa acestora). Astfel sînt unele substanţe ce distrug sau inactivează vitaminele, numite substanţe *antivitaminice* cum este ascorbicoxidaza, despre care am amintit anterior; substanţe *antimineralizante* ca acidul fitic şi acidul oxalic din unele legume verzi şi leguminoase (spanacul, fasolea) care, legînd calciul, magneziul, fierul în complexe insolubile fac imposibilă absorbţia lor şi utilizarea la nivelul organismului; substanţe *antiproteinogenetice* cum este, spre exemplu, o substanţă din fasole care are acţiune inhibitoare asupra tripsinei pancreatice (tripsininhibitor) sau unele substanţe *antitiroidiene* din varză, conopidă, gulii, care împiedică fixarea iodului în glanda tiroidă (se numesc glicozizi tianogenetici).

Lederer atribuie legumelor, pe lîngă valoarea lor nutritivă, şi o valoare terapeutică (curativă), astfel:

— sînt aperitive: ţelina, mazărea, cicoarea;
— sînt depurative: ridichile, salata verde, păpădia, cicoarea;
— sînt diuretice: sparanghelul, păpădia, prazul, ţelina, măcrişul;
— sînt vermifuge: usturoiul, ceapa, varza;
— sînt emoliente: spanacul, măcrişul, lăptucile, prazul, ceapa, carotele;
— sînt expectorante: varza roşie;
— sînt colagoge: prazul, anghinara.

Legumele se pot consuma crude, ca salate, sau fierte ca pireuri, soteuri, budinci sau alte preparate.

Întrucît în apa de fierbere se dizolvă vitaminele hidrosolubile, este indicată, în general, consumarea acesteia o dată cu legumele.

În ceea ce priveşte celuloza, amintim că sînt unele legume care o conţin sub o formă mai fină, uşor de digerat, dacă este bine fiartă. Astfel sînt: spanacul, carotele, dovleceii, mazărea verde tînără ş.a.

Legumele se pot clasifica în diverse feluri după diverse criterii. Din punct de vedere agro-alimentar au fost împărţite astfel[1]:

1. *Legume rădăcinoase*: morcovii, carotele, pătrunjelul, ţelina, ridichea de lună, ridichea de vară şi de iarnă, napii (fig. 36), sfecla roşie.
2. *Legume bulbifere*: ceapa, usturoiul (fig. 38), prazul (fig. 39).
3. *Legume tuberculifere*: cartoful (fig. 37).
4. *Legume vărzoase*: varza albă, varza roşie, varza creaţă, varza de Bruxelles, gulia, conopida.
5. *Legume fructoase*: roşiile, vinetele, ardeii (fig. 40), castraveţii (fig. 41), dovleceii, pepenii (fig. 42, 43).
6. *Legume păstăioase, şi boabe (leguminoase):* fasolea verde, mazărea verde (fig. 44), fasolea uscată, mazărea uscată, lintea, bobul, bamele.
7. *Legume frunzoase:* spanacul, salata verde, cresonul (fig. 45), cicoarea de grădină, andivele (fig. 46), loboda, măcrişul, ştevia.

[1] Popescu M. şi colab. — Tehnologia produselor alimentare, Ed. didactică şi ped., Bucureşti, 1969.

Scanned with OKEN Scanner

8. *Legume condimentare*: mărarul, pătrunjelul-frunză, ţelina-frunză, tarhonul, cimbrul.

9. *Legume perene*: sparanghelul, anghinara, hreanul.

10. *Ciuperci comestibile.*

În continuare vom prezenta unele dintre legumele cele mai frecvent folosite în alimentaţia omului.

1. Legumele rădăcinoase

— *Morcovul (Dautus carota)* este o plantă bianuală de la care se consumă rădăcina bogată în glucide, vitamine (tiamină, riboflavină, caroten) şi minerale (fier, cupru, calciu, fosfor).

Se poate consuma în stare crudă, ca suc de morcovi, în diverse preparate culinare (supe, ciorbe, soteuri, budinci, mîncăruri) sau în conserve.

Conţine o proporţie importantă de substanţe pectice (protopectină) care prin absorbţia apei se umflă, favorizînd formarea bolului fecal în unele tulburări de tranzit intestinal, fiind indicat ca supă de morcovi (exemplu, în diaree la copii).

În ceea ce priveşte conţinutul în celuloză, morcovii tineri au o proporţie mai redusă comparativ cu cei ajunşi la maturitate, ceea ce face ca digestibilitatea primilor să fie mai bună.

Dintre soiurile mai apreciate amintim: Nantes, Amsterdam, Chantenay ş.a.

Carotele sînt soiuri cu rădăcină scurtă, globuloasă, şi culoare mai portocalie. Au un conţinut mai redus în glucide.

— *Pătrunjelul* (*Petroselinum sativum*) se foloseşte fie ca rădăcină, fie ca frunză, crud sau în diverse preparate culinare şi în conserve.

Are rădăcina albă-gălbuie sau cenuşie, lipsită de suculenţă, lemnoasă, cu gust dulce şi aromat.

Este bogat în vitamina C şi uleiuri volatile, fiind folosit ca plantă condimentară.

Soiurile mai apreciate sînt: Zaharat sau Berlinez şi Tîrziu.

— *Păstîrnacul* (*Pastinaca sativa*) se foloseşte ca şi pătrunjelul, ca plantă condimentară.

Are un conţinut bogat în vitamine (tiamină, riboflavină, acid ascorbic) şi în uleiuri eterice.

Se foloseşte la prepararea diverselor preparate culinare (supe, ciorbe ş.a.) sau în conserve.

Soiurile mai folosite sînt: Alb-lung, Semi-lung de Guernesey.

— *Ţelina* (*Apium graveolens*) se foloseşte în alimentaţie ca rădăcină şi frunză sub formă crudă în diferite preparate, ca şi în conserve. Conţine numeroase substanţe aromate şi vitaminele A, B, C, PP, alături de o serie de săruri minerale (calciu).

Sub formă de ceai de ţelină are efecte diuretice.

Soiurile cele mai cunoscute sînt Bulgăre de zăpadă, Albaster, de Praga.

Scanned with OKEN Scanner

— *Ridichile* pot fi de lună (numite astfel întrucît au o perioadă de dezvoltare scurtă, de 25—30 de zile) sau de iarnă (cu o perioadă de dezvoltare mai lungă).

Au pulpa suculentă şi sînt bogate în vitamine (tiamină, riboflavină, acid ascorbic).

Au gust înţepător, dat de compuşii sulfuraţi din componenţa lor, de tipul sulfurii de alil.

Au efecte diuretice. Datorită conţinutului lor ridicat în acid ascorbic au fost folosite în trecut ca plante medicinale antiscorbutice.

— *Sfecla roşie* (*Beta vulgaris*) se caracterizează prin conţinutul său ridicat în glucide (8—10%), în elemente minerale (potasiu, calciu, fosfor) şi vitamine (tiamină, riboflavină, acid ascorbic).

Are rădăcina roşie închisă datorită prezenţei unor pigmenţi (antociane).

Se foloseşte la salate după ce a fost în prealabil coaptă sau fiartă, în preparate culinare sau în conserve. Se mai foloseşte în industria alimentară la prepararea surogatului de cafea.

Dintre soiurile mai cunoscute amintim: Bordeaux, Kugel, Rote.

Rădăcinoasele se consumă după ce au ajuns la maturitate. Se păstrează în pivniţe, aşezate cu mîna, în silozuri, în şanţuri special amenajate, în beciuri, la o temperatură scăzută (0—1°) şi umiditate constantă.

2. Legumele tuberculifere

— *Cartoful* (*Solanum tuberosum*) este leguma cu cea mai mare valoare nutritivă datorită conţinutului său bogat în amidon (14—27%), proteine (tuberină), vitamine (acid ascorbic) şi săruri minerale.

Se foloseşte numai după ce a fost supus tratamentului termic în preparate culinare diverse: supe, ciorbe, pireuri, budinci ş.a., fiind un aliment cu largă întrebuinţare, atît în alimentaţia omului sănătos, cît şi în cea a omului bolnav.

Întrucît coaja conţine o substanţă numită *solanină*, care ingerată în cantităţi mari dă intoxicaţii grave, se va avea grijă să se cureţe bine mai ales în jurul ochiurilor de cartofi, unde aceasta se găseşte în proporţii crescute (mai ales la cartofii încolţiţi).

Soiurile mai cunoscute sînt: galben timpuriu, roz de vară, Viola, chifle, săpunari etc.

3. Legumele bulbifere

— *Ceapa* (*Allium cepa*) este o legumă bi- sau trienală, de la care se consumă bulbul, tulpina falsă şi frunzele sub formă crudă, în diverse preparate sau în conserve. Este bogată în glucide, vitamine (C şi B), acid fosforic şi fosfaţi de calciu, uleiuri volatile şi unele substanţe cu acţiune antibiotică numite substanţe fitoncide.

Dintre soiurile mai cunoscute amintim: ceaclama, de apă (Buzău), de arpagic (Filiaşi) ş.a.

Scanned with OKEN Scanner

Se păstrează în funii stivuite sau agăţate în încăperi aerisite, în poduri la (—1°) — (+3°), ferite de umiditate.

— *Usturoiul* (*Allium sativum*) este o plantă bianuală, al cărei bulb e alcătuit din mai mulţi bulbili puşi pe un disc central. Se foloseşte în stare crudă sau în diverse preparate (bulbii, tulpina falsă şi frunzele verzi).

Este bogat în proteine, glucide şi vitamina C. Conţine de asemenea substanţe fitoncide (alicina).

Dintre soiurile mai apreciate amintim: alb de primăvară, de Egipt, de toamnă etc.

Se păstrează, ca şi ceapa, în funii stivuite sau agăţate.

— *Prazul* (*Allium porrum*) este o plantă bianuală cu tulpina alungită. Conţine protide, glucide, vitamine, minerale.

În alimentaţie se foloseşte mai ales tulpina falsă, în diverse preparate şi conserve.

Soiurile mai cunoscute sînt: Lung de Serbia, Cămuş.

Se păstrează în şanţuri prin stratificare, în nisip sau pămînt.

4. Legumele vărzoase

— *Varza albă* (*Brassica oleraceea*) este o plantă bienală la care se formează în primul an partea comestibilă şi în anul al doilea florile şi seminţele.

Se foloseşte în stare crudă, în diverse preparate culinare sau murată.

Are un conţinut ridicat în vitamina C într-o formă stabilă (mai ales în părţile exterioare). Varza murată este o sursă importantă de vitamina C în timpul iernii.

Conţine cantităţi importante de calciu. Conţine de asemenea substanţe antinutritive de tipul glicozizilor tianogenetici cu efect antitiroidian (de împiedicare a fixării iodului în glanda tiroidă).

Soiurile mai cunoscute sînt: Uriaşa de iunie, Copenhaga.

— *Varza roşie* se foloseşte mai ales ca salate şi în conserve. Culoarea caracteristică roşie este dată de prezenţa în cantităţi importante a unor pigmenţi (antociane).

— *Varza creaţă* este numită astfel pentru că are frunzele încreţite. Este mai dulce decît varza albă. Se prepară cu diverse condimente (piper).

— *Varza de Bruxelles* are mărimea unei alune sau nuci, forma sferică. Este rezistentă la frig. Are aceleaşi întrebuinţări ca şi varza albă.

— *Gulia* sau Corilabi este apreciată pentru valoarea sa nutritivă asemănătoare conopidei. Se foloseşte la supe, ciorbe, soteuri, umplută cu carne etc.

Soiurile mai cunoscute sînt: albă de Praga, Goliat, vieneze albe ş. a.

— *Conopida* este o plantă bienală de la care se consumă inflorescenţa falsă, formată din lăstari nedezvoltaţi. Este bogată în săruri minerale (calciu, potasiu), vitamine (C, B, K, caroten).

Se consumă fiartă, în diverse preparate, conservată.

Soiurile mai cunoscute sînt: pitica de Erfurt, timpurie de Haga, Hercules ş. a.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 36. — Napi

Fig. 37. — Cartofi

Scanned with OKEN Scanner

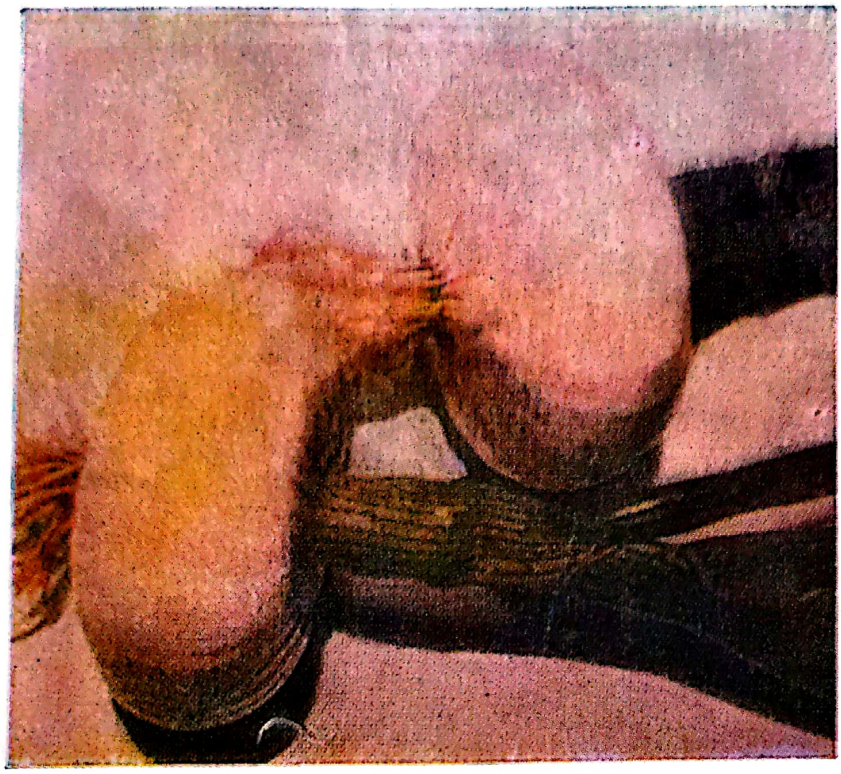
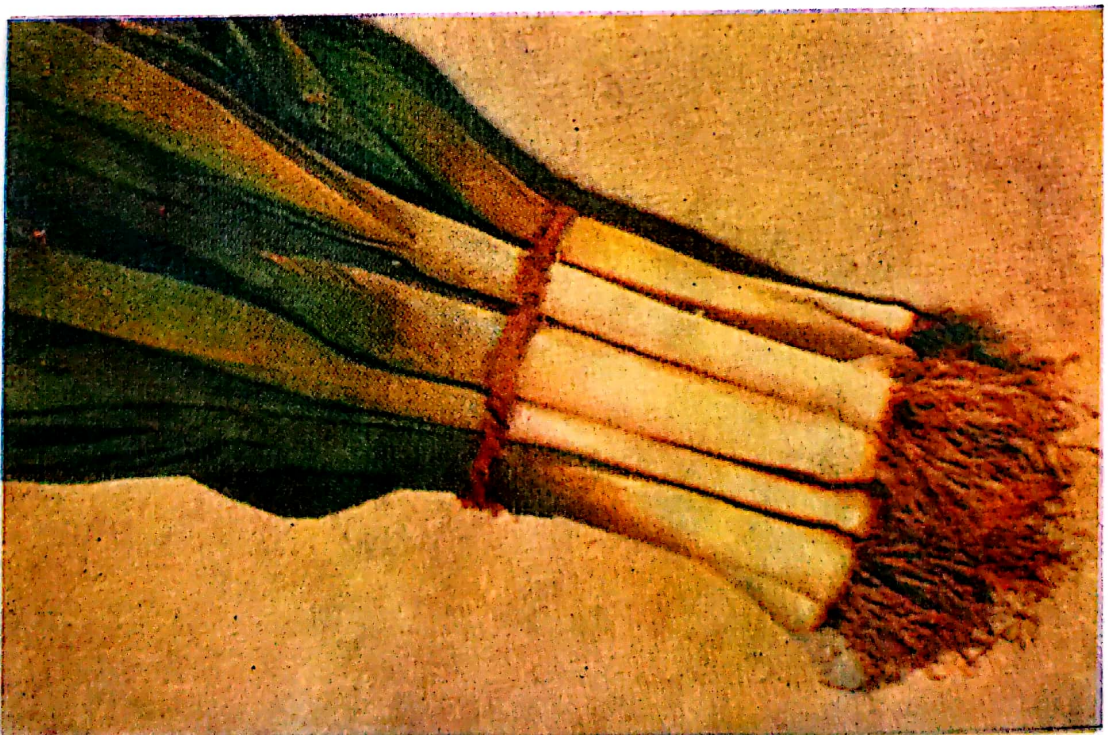


Fig. 38. — Usturoi



Scanned with OKEN Scanner

Fig. 40. — Ardei gras

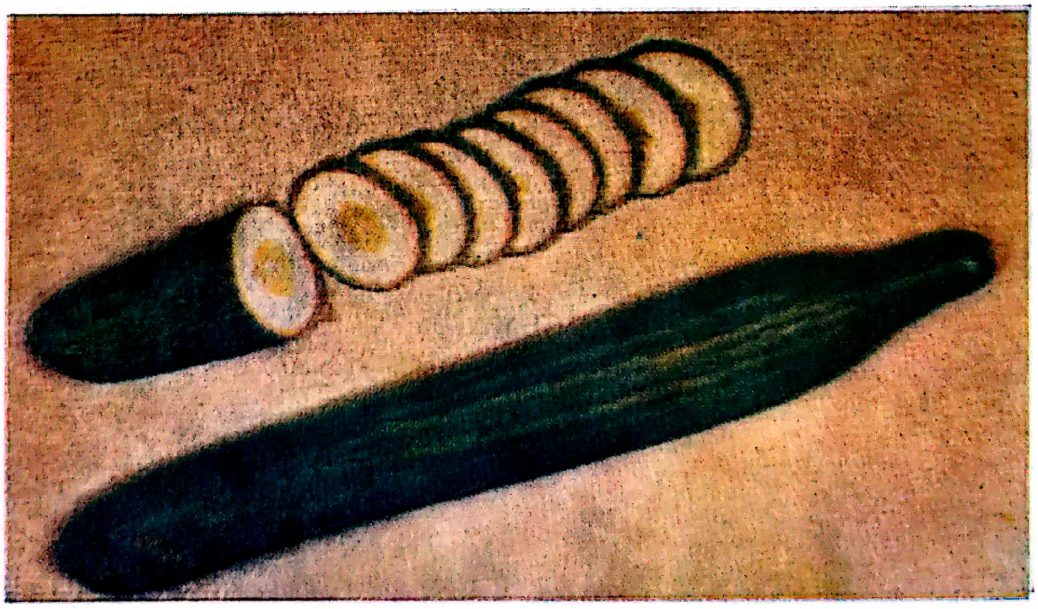


Fig. 41. — Castraveți

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 42. — Pepene galben

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 44. — Mazăre

Fig. 45. — Creson

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 46. — Andive

Scanned with OKEN Scanner

5. Legumele fructoase

— *Tomatele (Pătlăgelele roşii)* sînt deosebit de apreciate pentru valoarea lor nutritivă deosebită. Conţin în proporţie importantă vitamine (caroten, vitamina C, tiamină, riboflavină) şi săruri minerale (fier, potasiu, calciu, magneziu, fosfor, clor). De asemenea conţine o substanţă cu acţiune antimicotică — *tomatina.*

Se consumă crude ca salate, în preparate culinare diverse, în conserve şi ca sucuri naturale deosebit de apreciate.

Dintre soiurile mai cunoscute amintim: — timpurii (ca: Bizon, California), folosite mai ales pentru salate; semitimpurii (Humbert) şi tîrzii (Pitica de Odesa, inimă de bou).

— *Vinetele (Pătlăgelele vinete)* se folosesc sub formă de salate sau în diferite preparate şi conserve numai după ce au fost prelucrate termic.

Sînt originare din India. La noi au fost cunoscute abia din secolul 18.

Se recoltează înainte ca fructul să fi ajuns la maturitate deplină. Dintre soiurile mai cunoscute amintim: Delicates, Lungi de împănat, Bucureştene etc.

— *Ardeiul (Capsicum annum)* este o legumă cu gust picant, bogată în vitamine (caroten, vitamina C, tiamină, riboflavină, vitamina PP) şi săruri minerale.

Se foloseşte în stare crudă sau în diverse preparate şi în conserve. De asemenea sub formă de pulbere (uscat) se foloseşte drept condiment (boiaua).

Se deosebesc mai multe soiuri: ardeiul gras (Kalincer), ardeiul gogoşar (Bucureştenii), ardeiul iute (Arnăut) şi ardeiul lung (Cornul caprei).

— *Castraveţii* se folosesc cruzi, ca salate, în preparate sau murati.

Au un conţinut scăzut în vitamina C datorită prezenţei enzimei ascorbicoxidaza care o distruge.

Soiurile mai cunoscute sînt: Cornichon mic, de Bistriţa lung, de Tulcea ş.a.

Recoltarea lor se face înainte de a ajunge la maturitate.

— *Dovleceii* sînt legume folosite frecvent în alimentaţie la diverse preparate sau la conserve. Au un interes deosebit în alimentaţia dietetică întrucît conţin hemiceluloze cu structură mai fină, care sînt uşor atacate de enzimele intestinale putînd fi suportaţi astfel chiar de unii bolnavi cu suferinţe ale tubului digestiv.

Au un conţinut ridicat în săruri minerale.

Recoltarea lor se face înainte de a ajunge la maturitate (în floare), stadiu în care sînt deosebit de fragezi.

Dintre soiurile mai importante amintim: Ungureştii, dovleceii fără vrej ş. a.

— *Pepenii galbeni şi verzi* se consumă cînd au ajuns la maturitate completă, fie sub formă crudă (ca desert), fie sub formă murată (cei verzi).

Sînt bogaţi în apă, vitamine şi săruri minerale (mai ales potasiu). Conţin cam 5% glucide.

Dintre soiurile mai bune de pepene galben amintim: Ananas, Prescotte, Topotami, Turkestan, iar dintre cele de pepeni verzi: De Arad, de Brăila ş. a.

Scanned with OKEN Scanner

6. Legumele păstăioase și boabe (leguminoasele)

— *Fasolea (Phaseolus vulgaris)* se folosește în alimentație sub formă de păstăi (în prima perioadă de dezvoltare) și sub formă de boabe (în a doua perioadă de dezvoltare, la maturitate).

Face parte alături de celelalte leguminoase din familia Papilionacee.

Ca legumă verde se caracterizează prin bogăția sa în vitamine (caroten, tiamină, riboflavină și vitamina C), concomitent cu prezența unor cantități importante de calciu, magneziu, fosfor, potasiu, fier.

Ca leguminoasă uscată se caracterizează prin prezența în compoziția sa a proteinelor de tipul globulinelor *(faseolina)*, a glucidelor (sub formă de amidon și celuloză dură), a sărurilor minerale în cantități importante (calciu, potasiu, fosfor, fier, magneziu), ca și a unor vitamine (tiamină, riboflavină, vitamină PP, E, caroten).

Dintre soiurile mai cunoscute menționăm: Saxa, Țucără, Grasă, Fideluță ș. a.

— *Mazărea (Pisum sativum)* se poate folosi ca și fasolea, fie sub formă de păstăi (înainte de formarea semințelor), fie ca boabe verzi (cu amidonul neformat), fie ca boabe ajunse la maturitate (cu amidonul format în cantitate mare).

Are o valoare nutritivă ridicată dată de conținutul crescut în proteine și glucide, vitamine (tiamină, riboflavină, vitamină PP, caroten, E), ca și în elemente minerale (fosfor, fier, calciu, mangan).

Sub formă de boabe uscate are o mare valoare calorică.

Mazărea verde face parte dintre trufandale, apărînd în perioada cînd legumele se găsesc în număr redus (primăvara).

Se folosește la diverse supe, ciorbe, soteuri, pireuri.

Soiurile mai cunoscute sînt: Alaska, timpurie de mai, Delicates, Victoria ș. a.

— *Lintea (Ervum lens)* se folosește numai sub formă de semințe. Conține o cantitate ridicată de proteine vegetale și de amidon și mai puțină celuloză și săruri minerale. Conține de asemenea cantități importante de vitamine: caroten, tiamină, riboflavină, iar dintre sărurile minerale, fier în proporție mai crescută.

Există două varietăți: cu bobul mare și cu bobul mărunt; fierbe mai repede decît fasolea și mazărea.

— *Bamele* se folosesc numai sub formă de păstăi neajunse la maturitate.

Pe lîngă substanțele nutritive conțin și substanțe mucilaginoase în proporție crescută.

Soiurile mai cunoscute sînt: bamele pitice, Sultane, Carabani ș. a.

— *Soia (Soja hispida)* se folosește sub formă de boabe, caracterizate printr-un conținut ridicat în proteine cu valoare biologică crescută și în lipide. Amidonul se găsește în proporție mai scăzută. Conține de asemenea lecitine.

Se folosește ca făină de soia (sursă de proteine alimentare), ca ulei de soia (cu o proporție crescută de acizi grași polinesaturați), ca lapte de soia din care se poate obține brînza prin coagulare cu clorură de calciu și sub forma diferitelor sosuri preparate pe cale fermentativă.

Scanned with OKEN Scanner

7. Legumele frunzoase

— *Spanacul* se folosește sub formă de frunze caracterizate printr-un conținut ridicat în vitamine (caroten, tiamină, riboflavină, vitamină K și E), săruri minerale (fier, fosfor, calciu).

Se prepară ca pireuri, budinci, supe ș. a. Are o deosebită importanță, întrucît apariția sa are loc cînd lipsesc alte verdețuri.

Datorită conținutului mare în oxalați împiedică utilizarea unor săruri minerale (calciu), care trebuie suplimentate.

Soiurile mai cunoscute sînt: Matador, Triumf.

— *Salata verde* se folosește crudă sau în diverse preparate (ciorbe, sucuri proaspete).

Este foarte bogată în vitamine (tiamină, riboflavină, caroten) și săruri minerale (calciu, fier, cupru, potasiu).

Se cunosc patru varietăți: lăptuca, marula, salata pentru foi, salata aurie.

— *Cicoarea* se folosește ca salată, cu diverse sosuri.

Sînt două specii: cicoarea de grădină — de la care se folosesc frunzele, și cicoarea de vară — de la care se folosesc frunzele și rădăcinile pentru surogatul de cafea.

— *Loboda* se folosește la prepararea ciorbelor, pireurilor ș. a. Se deosebesc două varietăți: cu frunza verde și cu frunza roșiatică.

— *Măcrișul* se folosește sub formă de frunze cu gust acrișor datorită acidului oxalic pe care îl conține în proporție ridicată. Are aceleași utilizări ca spanacul și loboda.

8. Legumele condimentare

Cuprind o varietate de plante consumate în stare proaspătă (verzi) sau uscate, recunoscute pentru bogăția lor în substanțe aromate (uleiuri eterice).

Între acestea amintim: mărarul, pătrunjelul, țelina, leușteanul, tarhonul, cimbrul etc. Descrierea lor se face la capitolul „Condimente".

9. Legumele perene

Reprezintă o categorie de legume caracterizate printr-o rezistență crescută și prin culturi care durează mai mulți ani.

Dintre acestea amintim:

— *Sparanghelul* se aseamănă ca valoare nutritivă cu conopida. Se folosește sub formă de lăstari tineri. Înainte de a se folosi se opăresc cu apă și sare.

Se consumă sub formă de salate, diverse preparate culinare și conserve.

Este considerat a avea un efect diuretic.

Soiurile mai cunoscute sînt: Olandez, Gloria ș.a.

— *Anghinara*: se consumă pețiolul și baza cărnoasă a frunzelor înainte de înflorire.

Scanned with OKEN Scanner

Are un efect colagog (de stimulare a evacuării veziculei biliare).

Soiurile mai cunoscute sînt: Mare de Bretagne, Violet timpuriu.

— *Hreanul*, folosit ca rădăcină, ras, cu oţet sau la murături, este un condiment care conţine o serie de substanţe aromatice caracteristice. Este foarte bogat în vitamină C şi în unele săruri minerale (potasiu, magneziu, calciu, fier). De asemenea conţine glucide în proporţie crescută.

Adăugat la murături serveşte la păstrarea vitaminei C într-o formă mai stabilă.

10. Ciupercile comestibile

Sînt legume foarte apreciate pentru gustul lor foarte bun. Au un conţinut în proteine mai crescut, fapt ce a determinat denumirea lor de „carne a pădurii". Aceasta este însă exagerat, întrucît comparativ cu carnea conţinutul lor în proteine este totuşi mai mic şi valoarea biologică este mai scăzută. Totodată există dezavantajul existenţei substanţelor proteice în celulele vegetale a căror membrană este bogată în celuloză greu digestibilă, ceea ce le reduce posibilitatea de a fi utilizate.

Ciupercile au un conţinut ridicat în apă (90—93%), elemente minerale (mai ales potasiu, fosfor, fier, calciu, magneziu, sodiu, cupru) şi vitamine (A, tiamină, riboflavină, acid ascorbic, D). Lipidele şi glucidele cu moleculă mică se găsesc în proporţie redusă.

Ciupercile comestibile pot fi cultivate sau necultivate. Cele mai cunoscute de la noi sînt sbîrciogul *(Morchella esculenta)*, ciuperca de pădure *(Psalliota silvatica)*, bureţii dulci *(Lactarius deliciosus)*, pîinişoara *(Russula alutaceaea)*, gălbiorii *(Cantharelus cibarius)*, ghebele *(Armillaria mella)*, hribii sau mînătărcile *(Boletus edulis)* şi ciuperca de cultură *(Psalliota bispora)* (Planşa VII).

Întrucît pe lîngă aceste ciuperci comestibile există şi ciuperci necomestibile (otrăvitoare), cu care de multe ori se pot confunda, se recomandă alegerea lor numai de către persoane cunoscătoare. Astfel de ciuperci sînt: ciuperca albă *(Amanita phalloides)*, buretele pestriţ *(Amanita muscaria)*, hribul ţigănesc *(Boletus santanas)* ş.a. (Planşa VII). Intoxicaţia cu aceste ciuperci poate fi mortală.

Ciupercile pot fi consumate proaspete sau conservate (prin uscare la soare după ce au fost în prealabil curăţite şi tăiate în fragmente mici, sterilizate, sau ca pudră de ciuperci).

Prepararea lor se face în diverse moduri, după diverse reţete culinare.

Pentru menţinerea şi îmbunătăţirea calităţilor lor gustative în cursul preparării culinare şi al conservării, se recomandă următoarele[1]:

— recoltarea ciupercilor să nu se facă pe timp ploios;

— curăţarea lor să se facă cu o perie moale sub jet de apă (să nu se lase în apă);

— depozitarea lor să se facă la locuri aerisite, reci, uscate (în coşuri);

[1] Bahrim M. şi Petrescu I. — Prepararea şi conservarea ciupercilor, Ed. tehnică, Bucureşti, 1971.

Scanned with OKEN Scanner

— pentru menţinerea culorii se recomandă ca în apa în care se spală sau se opăresc să se adauge 3 g sare şi 0,3 g sare de lămîie la 1 litru de apă;

— pentru albire se vor menţine 3 minute în apă fierbinte, în care se pun 6 rădăcini de mărar (copt) la 1 litru de apă şi după opărire se răcesc sub jet de apă;

— culoarea se poate menţine şi prin adaos de zeamă de lămîie (0,3 g/l apă), în timpul răcirii;

— ciupercile îşi păstrează cel mai bine aroma dacă se pregătesc fripte, înăbuşite în suc propriu, la foc iute cu unt, ulei, fără să se adauge apă. Se condimentează cu sare, piper, boia, dafin, ienibahar, cuişoare, oţet, vin, lapte, smîntînă, ceapă, morcovi, usturoi, roşii, muştar, pătrunjel, mărar, cimbru ş.a.;

— îndepărtarea gustului amar din unele ciuperci (gălbiori) se face prin aşezarea lor în apă care se schimbă de mai multe ori în 24 de ore;

— ciupercile uscate se vor ţine înainte de folosire în apă rece 4—6 ore, apa schimbîndu-se de 2—3 ori;

— ciupercile conservate în sare sau oţet se vor ţine în apă rece 24 de ore, aceasta schimbîndu-se de 2—3 ori;

— nu se vor pregăti ciupercile în vase de fier, cupru, alamă, ci numai în vase emailate sau de sticlă;

— preparatele culinare din ciuperci se servesc la cca 5 ore după pregătire şi nu se reîncălzesc.

Tot în categoria ciupercilor se încadrează şi *drojdia de bere (Saccharomyces cerevisiae)*, folosită pentru dospirea aluatului.

Prin fermenţii secretaţi de aceasta, amidonul se transformă în glucoză, iar aceasta suferă mai departe fermentaţia alcoolică cu formarea bioxidului de carbon, care determină creşterea masei de aluat.

Prin conţinutul său în vitaminele complexului B în proporţie ridicată, drojdia de bere poate fi folosită şi ca aliment-medicament în afecţiunile ce necesită un supliment în aceste vitamine.

În ultimul timp, cercetările în domeniul alimentaţiei acordă o importanţă tot mai mare algelor care populează mediul acvatic sau diferite locuri umede.

Acestea se caracterizează prin prezenţa în compoziţia lor a unor elemente nutritive valoroase (săruri minerale, vitamine, substanţe proteice ş. a.).

Amintim astfel că în Africa a fost descrisă o astfel de algă, numită *Spirulina plantesia*, al cărei conţinut proteic se apropie din punct de vedere nutritiv de cel al cărnii.

Sînt în curs studii care să precizeze posibilităţile şi condiţiile de integrare a acestor produse valoroase în alimentaţia omului.

Fructele

Fructele sînt alimente de origine vegetală caracterizate din punct de vedere nutritiv prin bogăţia lor în apă, glucide cu moleculă mică, celuloză, săruri minerale, vitamine şi diverse arome.

Din punct de vedere structural, fructele sînt formate din următoarele părţi: — un strat exterior format din mai multe pături de celule plate în

Scanned with OKEN Scanner

care se găsesc substanţe colorate şi aromate numit *epicarp* (care uneori poate fi acoperit de un strat ceros numit pruină); pulpa fructului, formată din celule poliedrice pline cu suc, care formează *mezocarpul;* o parte cornoasă care învelește seminţele la unele fructe sau coaja tare care formează sîmburele altor fructe numit *endocarp.*

Fructele se pot clasifica după mai multe criterii.

În funcţie de structură au fost clasificate astfel:

— *fructe cu seminţe* (bace false), cărnoase, caracterizate prin aceea că au seminţele închise în cămăruţe cu pereţii pergamentoşi. Astfel: merele (fig. 47), perele (fig. 48), gutuile (fig. 49), citricele;

— *fructe sîmburoase* (drupe) caracterizate prin prezenţa unui sîmbure tare care închide sămînţa. Astfel sînt: prunele, corcoduşele, caisele, piersicile, cireşele, vişinile, coarnele;

— *fructe bace adevărate şi false*, suculente, cu seminţele mici răspîndite în pulpa fructului, fără camere separate. Astfel sînt: fragii, zmeura, căpşunile, smochinele, coacăzele (fig. 50), agrişele, afinele (fig. 51);

— *fructe nucifere*, caracterizate prin faptul că au sămînţa înconjurată de o coajă tare. Sînt în general fructe oleaginoase. Astfel sînt: alunele, migdalele, fisticurile, arahidele.

După gust şi aromă, fructele au fost grupate astfel:

— *fructe citrice:* lămîi (fig. 52), portocale (fig. 53), mandarine, chitre, grepuri (54);

— *fructe acidulate:* mere, pere, caise (fig. 56), vişine, prune, corcoduşe (fig. 57), cireşe (fig. 58), piersici (fig. 55), zmeură (fig. 59), fragi (fig. 60), căpşuni, mure;

— *fructe acidulate-astringente*: gutui, coarne, afine;

— *fructe zaharoase:* struguri (fig. 61, 62), curmale, smochine (fig. 63);

— *fructe zaharoase-amidonoase:* banane (fig. 64), castane;

— *fructe uleioase* (oleaginoase): nuci (fig. 65, 66), alune (fig. 67, 68), fisticuri, arahide (fig. 70), măsline (fig. 71).

Mai simplu fructele au fost împărţite astfel:

— fructe zaharate (sau cărnoase);

— fructe amilacee;

— fructe oleaginoase.

Fructele zaharate se caracterizează prin proporţia mare de apă (75—95%), lipsa lipidelor, proporţia scăzută de proteine, iar în ceea ce priveşte glucidele se remarcă atît bogăţia în glucoză şi fructoză, cît şi în celuloză (dispusă mai ales în părţile exterioare). Conţin de asemenea vitamine (tiamină, riboflavină, acid ascorbic) în cantităţi importante. Dintre sărurile minerale se remarcă proporţia crescută de potasiu, sodiu, fosfor, fier şi iod.

O altă caracteristică este şi prezenţa la nivelul lor a substanţelor pectice care le conferă proprietatea de a forma geleuri (pelteaua) ca şi a unor acizi care le dau gustul acrişor (acidulat). Cantitatea de acid scade pe măsură ce fructele se pîrguiesc cu excepţia lămîii care-şi măreşte conţinutul în acizi pe măsură ce se maturează. Există un raport între cantitatea de glucide din fruct şi aciditate.

Fructele amilacee sînt caracterizate prin prezenţa amidonului în cantitate crescută, zahărul fiind în cantitate redusă.

Scanned with OKEN Scanner

Fructele oleaginoase au ca reprezentant principal în compoziţia lor lipidele. Conţin o cantitate redusă de apă şi de glucide.

În ceea ce priveşte raportul caloric, fructele oleaginoase şi cele amilaceea se află pe primul plan, cele zaharate avînd o valoare calorică redusă.

Din punctul de vedere al conţinutului lor în glucide, fructele au fost împărţite astfel:

— *fructe care conţin 5% glucide:* pepenele verde, coacăzele, fragii, portocalele, grepurile, lămîile, afinele;

— *fructe care conţin 10% glucide:* căpşunile, zmeura, murele, merele, piersicile, vişinile, cireşele timpurii, nucile, alunele;

— *fructe care conţin 15% glucide:* merele ionatane, caisele, cireşele, prunele coapte;

— *fructe care conţin 20% glucide:* bananele, perele Bergamotte, prunele şi strugurii.

Cu excepţia fructelor oleaginoase, fructele au în general o digestibilitate bună. Pot fi consumate proaspete ca atare sau ca sucuri de fructe sau în diverse preparate care se servesc de obicei ca desert la sfîrşitul mesei, avînd capacitatea de a neutraliza aciditatea gastrică (de aceea nu se consumă între mese).

Prin celuloza pe care o conţin au o acţiune laxativă, intervenind în stimularea tranzitului intestinal.

Fructelor li s-au atribuit o serie de acţiuni în organism şi anume:

— *alcalinizantă:* prin arderea acizilor organici pe care îi conţin se formează carbonaţi alcalini şi baze fixe. Astfel 1 kg căpşuni aduc tot atîtea baze cît 9 g bicarbonat de sodiu, 1 kg struguri cît 6 g bicarbonat şi 1 kg lămîi cît 4 g bicarbonat[1];

— *mineralizantă*, fiind indicate în anemii, decalcificări şi în convalescenţe;

— *laxativă*, prin celuloză, acizi organici din compoziţia lor, mai ales dacă sînt consumate în cantităţi mari cu coajă şi sîmburi;

— *constipantă*, prin taninul pe care îl conţin unele dintre ele, ca: afinele, coarnele;

— *diuretică*, datorită conţinutului crescut în apă şi potasiu;

— *colagogă* şi de stimulare a funcţiilor hepatice, ca ureopoieza şi glicogeneza;

— *vitaminizantă*, fiind o sursă importantă de vitamine. Astfel, fructele bogate în vitamina A şi caroten sînt: caisele, lămîile, portocalele, ananasul (fig. 72), mandarinele, curmalele, grepurile, merele, perele, migdalele, nucile.

Fructele bogate în tiamină sînt: bananele, strugurii, portocalele, mandarinele, grepurile, merele, perele, migdalele, nucile.

Fructele bogate în riboflavină sînt: lămîile, portocalele, bananele, mandarinele, caisele, strugurii, merele, perele, migdalele, nucile, arahidele, castanele.

Fructele bogate în vitamina C sînt: lămîile, portocalele, bananele, afinele, merele, perele.

[1] în Lassablière J. — Enyclopédie de l'Alimentation, Ed. Maloine, Paris, 1950.

Scanned with OKEN Scanner

Fructele bogate în vitamina E sînt: migdalele, nucile, măslinele.

Există afecţiuni în care se prescriu cure de fructe astfel: în diareea sugarului este indicată *cura de mere*, în unele boli de rinichi este indicată *cura de struguri*, ca şi în unele dermatoze (boli de piele) sau în constipaţii cronice; în reumatismul cronic şi în gută se recomandă *cura de căpşuni* sau *de lămîi* ş.a.

Prezentăm în continuare fructele cele mai frecvent folosite în alimentaţia omului.

Merele reprezintă fructul pomului *Malus domestica* din familia Rozacee. La noi se cultivă mai multe soiuri: văratice (Astrahan alb, roz de Virginia), tomnatice (Calvil roşu de toamnă), iernatice (parmen auriu, ionathan, Renet de Canada, domnesc, creţesc, pătul).

Merele sînt importante pentru aportul lor de glucide, săruri minerale, vitamine, substanţe pectice, substanţe tanante şi acizi organici.

Se pot recomanda sub forma curei de mere, cu efecte favorabile în unele afecţiuni, ca mere coapte, compoturi, suc de mere, peltea. Au largi întrebuinţări atît în alimentaţia raţională a omului sănătos (cît şi a celui bolnav).

Perele reprezintă fructele plantei *Pirus communis* din familia Rozacee. La noi se cultivă soiurile: Bergamotte, Napoleon, tămîioasă de pădure ş.a.

Ca şi merele, perele sînt bogate în glucide, vitamine (caroten, acid ascorbic şi substanţe pectice).

Se consumă, ca atare în compoturi, ca sucuri proaspete, nectar, în preparate.

Gutuile reprezintă fructele pomului *Cydonia ablonga* din familia Rozacee. Cele mai cunoscute soiuri de la noi sînt: de Huş, de Portugalia, de Constantinopol, Champion ş.a.

Se caracterizează printr-un conţinut mic în glucide dar au în proporţie crescută substanţe pectice şi tanante (care le dau gustul astringent). De asemenea, sînt bogate în substanţe celulozice. Se folosesc ca atare, în compoturi, gemuri, jeleuri sau coapte.

Fructele citrice aparţin arbustului *Citrus* din familia Rutacee. Cresc mai ales în ţările cu climă caldă.

Se caracterizează prin bogăţia lor în acid carbonic şi acizi organici, ca şi în glucide cu moleculă mică. Au gust acrişor răcoritor.

Dintre acestea amintim: portocalele, lămîile (cu gustul mai acru datorită bogăţiei în acid citric), mandarinele, grepurile.

Prunele sînt fructe sîmburoase. Se deosebesc soiuri de vară (Reine Claude, Bardaca) şi de toamnă (Tuleul gras, D'Ajen, grasă românească ş.a.).

Prunele au un conţinut crescut în glucide, vitamine, săruri minerale.

Se consumă ca atare sau sub formă de compoturi şi alte preparate (marmelade, gemuri, dulceaţă).

Prunele uscate au efect laxativ.

Cireşele sînt drupe din familia Rozacee. Soiurile cultivate la noi sînt: timpurii de mai, pietroasele (albă de Cisnădie, neagră de Odesa ş.a.) şi cireşele amare.

Soiurile timpurii au un conţinut mai scăzut în glucide decît cele pietroase.

Se consumă ca atare, în compoturi, dulceţuri, gemuri.

Scanned with OKEN Scanner

Cireşele au efect laxativ.

Vişinile fac parte din aceeaşi familie ca şi cireşele.

Conţin în proporţie importantă acizi organici şi substanţe tanante, ca şi pigmenţi antocianici.

Soiurile mai cunoscute sînt: Engleza timpurie, Magnifica, Mocăneşti.

Se consumă în aceleaşi moduri ca şi cireşele.

Întrucît au rezistenţă mai scăzută, se culeg puţin înainte de a ajunge la maturitate, mai ales cînd trebuie transportate.

Se pot conserva prin frig sau cu zahăr.

Caisele şi piersicile fac parte din familia Rozacee.

Se caracterizează printr-un conţinut ridicat în glucide.

Conţin acid carbonic în proporţie ceva mai scăzută decît alte fructe, dar sînt bogate în caroten şi potasiu.

Se consumă ca atare, sau în compoturi, dulceţuri, sucuri naturale, nectaruri.

Caisele uscate, avînd un conţinut mare de potasiu, se recomandă în dieta potasică.

Fragii şi căpşunile sînt poliachene care se formează din receptaculul floral care se îngroaşă.

Se caracterizează prin bogăţia lor în vitamine, săruri minerale, substanţe pectice, arome şi pigmenţi (antociane).

Se consumă ca atare, sau sub formă de dulceaţă, peltea, siropuri, sucuri naturale.

Cura de căpşuni se recomandă în reumatismul cronic şi gută.

Zmeura şi murele sînt fructe compuse care cresc în stare sălbatică sau cultivate.

Sînt bogate în vitamine (caroten), săruri minerale, glucide, acizi organici şi substanţe aromate.

Se consumă proaspete sau în preparate, dulceţuri, siropuri, gemuri etc.

Agrişele şi coacăzele se găsesc în ciorchini mici, sînt bace adevărate.

Sînt bogate în vitamina C, acizi organici, arome şi substanţe tanante, ceea ce le face să aibă un gust acrişor, astringent.

Strugurii sînt bace bogate în glucoză (10—20%), apă, acizi organici, unele vitamine şi săruri minerale (potasiu).

La noi se cultivă numeroase soiuri, dintre care amintim: chasselas doré, muscat de Hamburg, coarnă neagră, afuz-aly, Napoleon, tămîioasă ş. a.

Se consumă ca atare sau în preparate (dulceaţă, compot). Au o deosebită importanţă la fabricarea vinurilor.

Strugurii au efect diuretic, fiind indicaţi sub formă de cură de struguri în unele afecţiuni renale.

Fructele nucifere se caracterizează prin conţinutul lor ridicat în substanţe lipidice (15—60%) şi în proteine (16%).

Se folosesc la prepararea diverselor produse de cofetărie şi patiserie, şi în industria alimentară la extragerea diferitelor uleiuri.

Cele mai importante sînt: nucile, migdalele (acestea au gustul amărui dat de prezenţa unei substanţe numită *amigdalină*), alunele, arahidele (alunele de pămînt), fisticurile.

Scanned with OKEN Scanner

Castanele sînt fructele unei plante din familia Fagacee, de proveniență mediteraneană. Au miezul bogat în amidon (20—30%), ceea ce le conferă o valoare calorică ridicată. Se digeră ușor.

Se consumă sub formă coaptă sau fiartă. Se pot conserva sub formă de pireu de castane.

Produsele zaharoase

Produsele zaharoase formează o grupă de alimente obținute prin procese de rafinare industrială, caracterizate prin concentrarea în compoziția lor a glucidelor cu moleculă mică (glucoză, zaharoză, levuloză etc.). Consumul și producția lor au crescut în ultimul timp în epoca modernă, atît datorită proprietăților lor organoleptice care îl atrag pe consumator, cît și datorită ușurinței cu care sînt digerate și absorbite, oferind într-un volum mic o valoare calorică ridicată.

Materiile prime cele mai frecvent folosite la fabricarea acestor produse sînt, în afară de zahăr (care este reprezentat în proporția cea mai mare), glucoza, amidonul, mierea de albine, laptele, grăsimile animale și vegetale, sîmburii și semințele unor plante (boabe de cafea, nuci, migdale, alune, sîmburi de caise, semințe de floarea-soarelui, de susan, de mac), fructele (sub formă de paste, gemuri, fructe confiate, fructe conservate în alcool), substanțele gelifiante (gelatina, agar-agar-ul, pectina, guma arabică), substanțele spumante (albușul de ou, albumina din sînge, extractul de ciuin), substanțele aromatizante naturale (sucurile de fructe, uleiurile eterice, esențele extrase din plante) sau artificiale (vanilina, cumarina, mentolul ș.a.), substanțele colorante naturale (caramelul, clorofila, șofranul, carotenul, xantofilele ș.a.), sau artificiale (indigotina, amarandul, tartrazina, orange GGN, eritrozina ș.a.), acizii alimentari (malic, tartric, lactic, citric).

La prepararea produselor zaharoase se folosesc diverse tratamente mecanice (amestecare, mărunțire, batere) și termice (fierbere, coacere, prăjire, uscare) în funcție de felul produsului și de diversele rețete de preparare.

Produsele zaharoase se pot clasifica după mai multe criterii. În funcție de materia primă folosită la prepararea lor au fost clasificate astfel[1]:

1. Produsele zaharoase propriu-zise:
a) produse de caramelaj (bomboane tari, bomboane umplute, caramele, drajeuri, comprimate);
b) produse zaharoase gelificate (jeleuri, rahat, sugiuc);
c) produse zaharoase din sîmburi grași (halva, marțipan, nuga, crocant);
d) produse zaharoase din fructe (fructe zaharisite, fructe glasate, siropuri, dulcețuri).
2. Ciocolată și produse de ciocolată:
a) bomboane de ciocolată;
b) praf de cacao.
3. Produse de cofetărie:
a) prăjituri cu cremă;

[1] Murgeanu A. — Tehnologia produselor alimentare, Ed. didactică, București, 1970.

Scanned with OKEN Scanner

b) prăjituri uscate;
c) torturi;
d) înghețate ș.a.

În funcție de criteriul nutrițional s-a făcut următoarea clasificare[1]:

1. Dulciurile alcătuite din glucide pure (zahărul, bomboanele umplute și neumplute, halvița, rahatul, șerbetul, mierea).
2. Preparate din zahăr și fructe (fructele zaharisite, dulceața, gemul, marmelada, magiunul, jeleul sau pelteaua, siropul).
3. Produse din zahăr și semințe oleaginoase (ciocolata, halvaua).
4. Mixturi complexe (fursecuri, turtă dulce, napolitane, checuri, torturi, înghețate ș.a).

Vom prezenta în continuare cîteva dintre cele mai importante produse zaharoase.

Zahărul este un produs obținut în industria extractivă din sfecla de zahăr *(Beta saccharifera)* sau din trestia de zahăr *(Arunda saccharifera)*. La noi în țară se folosește numai sfecla de zahăr.

Operațiile principale care stau la baza fabricării zahărului sînt: recoltarea, păstrarea, transportul, spălarea, tăierea sfeclei, difuziunea (adică extragerea zahărului din sfecla tăiată cu ajutorul apei și căldurii), purificarea (prin diverse procedee), concentrarea și cristalizarea, rafinarea (pentru a obține un produs cu grad de puritate cît mai ridicat) și depozitarea produsului finit în silozuri ferite de umezeală (deoarece zahărul este foarte higroscopic).

Bomboanele au la bază masa de caramel, de aceea au mai fost numite și produse de caramelaj. Se prepară dintr-un amestec de zahăr și glucoză dizolvate în apă, care se fierb pînă se obține caramelul (o masă cu plasticitatea caracteristică, care poate fi modelată în diverse forme). Prin înglobarea în compoziția acesteia a diverselor ingrediente (arome, coloranți, acizi ș.a.) se obțin diverse sorturi de bomboane.

Clasificarea acestora se poate face după mai multe criterii astfel[2]:

1. după consistență:
   — tari (sticloase, de mătase, rocsuri);
   — moi (caramele)
2. după aspect:
   — translucide (fără acoperiri sau cu acoperiri);
   — opace (trase sau de mătase și cristalizate);
   — cu benzi și linii diferit colorate (transparente și opace);
   — cu desen în secțiune (rocsuri);

d) după compoziție:
   — neumplute: — simple (neacidulate și acidulate); cu adaosuri: lapte, cafea, malț;
   — umplute cu marmeladă, fructe, sirop, miere, lichior, ciocolată, fondant ș.a.

Halvița este un produs obținut tot din masa de caramel despre care am vorbit anterior, care se amestecă cu o substanță spumantă, care conține saponină (extract de ciuin) cu efect de scădere a consistenței produsului.

[1] Gonțea I. — Alimentația rațională a omului, Ed. didactică, București, 1971.
[2] Murgeanu A. — Tehnologia produselor alimentare, Ed. didactică, București, 1970.

Scanned with OKEN Scanner

Rahatul se obţine din sirop de zahăr în care s-au înglobat diverse ingrediente (arome, coloranţi, fructe, nuci etc.) care se amestecă cu gel de amidon.

Mierea este un produs zaharat fluid de culoare gălbuie, de diverse nuanţe, cu miros aromat şi gust dulce, care reprezintă produsul de secreţie a aparatului digestiv al albinelor, preparat din nectarul cules de pe florile melifere. Conţine zaharoză, glucoză, levuloză, dextrine, acizi organici, proteine şi este foarte bogată în vitamine (tiamină, riboflavină, biotină, acid ascorbic, rutină, vitamina K, caroten). Valoarea sa calorică este de 290—350 calorii la 100 g.

În funcţie de florile sau plantele din care provine nectarul, mierea poate fi:

— monofloră (cînd provine din florile unei singure specii, exemplu de tei, de salcîm);

— polifloră (cînd provine din nectarul mai multor specii);

— de mană (cînd provine din nectarul cules de pe alte părţi ale plantei).

Se poate obţine mierea şi artificial, din zahăr învertit la care se adaugă diverse arome şi acizi organici.

Datorită conţinutului său sărac în glucide şi vitamine, mierea are multiple întrebuinţări la prepararea unor produse de cofetărie (îngheţate, prăjituri ş.a.). Poate fi consumată ca atare sau diluată cu ceai, lapte, sucuri de fructe.

Dintre produsele zaharoase obţinute din fructe şi zahăr amintim:

Fructele zaharisite se prepară prin fierberea lor în sirop de o anumită concentraţie şi uscare ulterioară. Fructele astfel pregătite se acoperă cu zahăr şi se pot conserva mult timp.

Dulceaţa se prepară prin fierberea fructelor în sirop de zahăr care se concentrează pe măsura expunerii tratamentului termic de cca trei ori.

Marmelada se obţine prin fierberea pulpei fructelor în care s-a încorporat zahăr, pînă la formarea unui gel coloidal prin transformarea pectinelor din componenţa fructelor.

Jeleul (pelteaua) se prepară din fructe, bogate în pectine (mere, pere, gutui, căpşuni, prune ş.a.), prin fierberea sucului limpede al acestora cu zahărul. Se poate obţine şi din alte fructe, prin adăugarea unor substanţe gelifiante.

Dintre produsele zaharoase caracterizate printr-un conţinut ridicat în lipide amintim:

Ciocolata, caracterizată printr-o valoare calorică şi nutritivă ridicată. Se obţine prin amestecul pastei de cacao (produs fluid bogat în lipide, obţinut din seminţele fructului arborelui de cacao) cu zahăr, diverse ingrediente ca: lapte, nuci, alune, migdale, vanilie ş.a. Procesul tehnologic trece printr-o serie de etape mai mult sau mai puţin complexe, în funcţie de produsul care trebuie obţinut.

Pentru a-i creşte durata de conservabilitate, produsul finit se ambalează în staniol, menţinîndu-se în condiţii de umiditate scăzută şi la temperatură constantă scăzută.

Compoziţia ciocolatei este următoarea: glucide 64%, lipide 22%, proteine 6%, minerale 4%, teobromină 0,4%, vitamine (A, B_1, B_2, caroten). Are 400—500 calorii la 100 g.

Scanned with OKEN Scanner

Halvaua se obţine prin amestecul în proporţii egale la cald al halviţei cu o pastă rezultată prin prăjirea şi măcinarea seminţelor unor plante oleaginoase (floarea-soarelui, susan, nuci, migdale) numită şi *tahîn* la care se adaugă diverse arome.

Compoziţia sa este[1]

proteine	17—19%;
lipide	30—33%;
glucide	37—40%;
valoarea calorică	545—556 calorii la 100 g.

Produsele de patiserie sau de cofetărie formează o grupă complexă de preparate obţinute din aluat copt în forme şi de mărimi diferite, la care se adaugă fructe, creme, frişcă, dulceaţă, miere, ciocolată, zahăr (în proporţii diferite) ş.a.

Ca elemente de bază, aceste produse au pe lîngă aluat (masă densă de făină amestecată cu apă, sare, grăsime), o serie de *compoziţii* alcătuite din făină puţină (sau fără făină), ou, zahăr, grăsimi, amidon etc. care se prelucrează prin batere în maşini speciale sau manual.

Valoarea lor nutritivă este dependentă de ingredientele componente şi modul lor de preparare.

În această grupă intră: prăjiturile cu cremă, prăjiturile uscate, torturile, îngheţatele ş.a.

Produsele zaharoase se caracterizează din punct de vedere nutritiv printr-un aport caloric ridicat, oferite într-un volum mic şi agreabil pentru consumator. Acesta a determinat o creştere tot mai mare a consumului lor. Pentru a exemplifica cele afirmate este suficient să amintim rezultatele unui studiu efectuat în Anglia, care arată că în timp ce în secolul 18, consumul de zahăr pe cap de locuitor era de 2 kg, în secolul nostru acesta a crescut la 55 kg pe cap de locuitor.

Această creştere a consumului de glucide este în strînsă corelaţie cu apariţia din ce în ce mai frecventă a cazurilor de ateroscleroză şi complicaţiile sale, obezitate, diabet zaharat şi alte boli aşa-numite nutriţionale.

Un alt neajuns al consumului de glucide întîlnit tot mai frecvent la omul modern este şi aşa-numitul *dezechilibru tiamino-glucidic*, consecinţă a consumului crescut de glucide fără o creştere concomitentă şi a aportului de tiamină (vitamina B_1), al cărei rol în metabolismul glucidelor a fost amintit. Acesta se manifestă printre altele printr-o serie de tulburări nervoase, consecinţă a carenţei de tiamină.

În sfîrşit trebuie să amintim şi de acţiunea cariogenă a produselor zaharoase care devine maximă în cazul produselor de caramelaj, care prin vîscozitatea lor crescută sînt puternic adezive, rămînînd mult timp pe smalţul dentar şi favorizează producerea cariilor dentare.

---

[1] Moţoc C., Dumitriu M. — Biochimia produselor alimentare, Ed. didactică, Bucureşti, 1971.

Scanned with OKEN Scanner

Avînd în vedere, deci, toate aceste neajunsuri pricinuite prin consumul exagerat de dulciuri, se recomandă atît în alimentaţia raţională a omului sănătos, cît şi a celui bolnav, restrîngerea aportului lor maximum 7—10% din valoarea calorică a raţiei.

Băuturile nealcoolice

Băuturile nealcoolice cele mai frecvent folosite de om sînt apa potabilă, apele minerale, ceaiurile, sucurile de fructe şi de legume, nectarurile, siropurile şi băuturile stimulante (ceaiul, cafeaua, cacaoa).

Apa potabilă reprezintă apa ingerată ca atare. Nevoile hidrice ale organismului uman sînt acoperite în parte de apa conţinută în alimente şi de apa rezultată din arderile metabolice. Întrucît acestea nu satisfac pe deplin cerinţele sale, este necesară completarea aportului cu apa ingerată ca atare. Aceasta se mai numeşte şi fracţiunea ajustabilă a aportului de apă, întrucît poate varia din punct de vedere cantitativ în funcţie de mai mulţi factori, prezentaţi într-un capitol anterior.

Pentru a fi „potabilă" apa trebuie să îndeplinească anumite condiţii de salubritate. Astfel trebuie să fie limpede, incoloră în strat subţire, cu gust plăcut dat de oxigenul şi substanţele dizolvate care îi conferă o reacţie neutră sau uşor alcalină, să aibă o temperatură de 6—15°.

Uneori apa poate fi contaminată cu diverşi germeni patogeni, unele metale toxice rezultate prin contactul său cu ape industriale reziduale, devenind astfel insalubră.

Există norme bine stabilite în ţara noastră pentru aprecierea apei ca potabilă, care admit o proporţie strictă de elemente minerale şi de germeni în componenţa sa.

Cînd sărurile de calciu şi de magneziu sînt prezente în proporţii ridicate cresc duritatea apei, ceea ce produce o serie de neajunsuri, ca gustul neplăcut şi dificultăţile în pregătirea unor alimente (de exemplu fierberea legumelor).

Apele minerale naturale provin din apele subterane exteriorizate la suprafaţa solului sub forma izvoarelor naturale, de unde sînt captate şi apoi îmbuteliate pentru a fi date în consum.

În ţara noastră se găsesc numeroase izvoare de ape minerale cu indicaţii terapeutice pentru diverse afecţiuni: gastrointestinale, hepatice, biliare, cardio-vasculare, renale, metabolice etc. studiate în cadrul balneologiei. Amintim astfel vestitele ape de la Borsec, Buziaş, Bodoc, Hebe, Covasna, Malnaş, Vîlcea, Căciulata, Olăneşti ş.a.

Sifonul este o apă carbogazoasă obţinută artificial prin saturarea apei potabile cu bioxid de carbon în aparate speciale.

Atît apele minerale naturale cît şi cele artificiale necesită aceleaşi condiţii de salubritate cerute pentru apa potabilă.

Ceaiurile sînt băuturile obţinute prin introducerea în apă a unor plante sau părţi diferite ale acestora: rădăcini, muguri, frunze, flori, seminţe, fructe etc.

Scanned with OKEN Scanner

Amestecurile de plante sau părți de plante combinate în diferite proporții cu scopul de a obține un anumit efect terapeutic se cunosc sub numele de *ceaiuri medicinale.*

Cele mai simple forme de administrare a plantelor sau ceaiurilor medicinale sînt: infuzia, decoctul, maceratul.

Infuzia se obține mai ales din frunze și flori, mai rar din rădăcini și semințe. Planta mărunțită se umectează cu 3 părți de apă într-un ceainic de porțelan, în care se lasă 5 minute. Apoi se toarnă o anumită cantitate de apă clocotită peste acest amestec, se acoperă cu capacul și se lasă în repaus 10—15 minute. Înainte de întrebuințare se strecoară prin tifon sau printr-o strecurătoare specială de ceai. Se poate îndulci cu zahăr, miere, zaharină, după caz.

Decoctul se obține mai ales din rădăcini, rizomi, scoarță, fructe și semințe de plante. Într-un vas smălțuit se amestecă planta cu apă în proporție de 1 g plantă la 3 g apă, ca la infuzie. Se toarnă peste amestec o anumită cantitate de apă fierbinte, se acoperă vasul și se pune la fiert timp de 15—30 de minute. Se strecoară prin tifon și se îndulcește ca și infuzia.

Maceratul este obținut din plante ale căror principii extractive se dizolvă la temperatura obișnuită. Se lasă planta în contact cu apă fiartă și răcită la temperatura camerei, un anumit timp (în funcție de specie), apoi se filtrează ca în cazul infuziei sau al decoctului.

Efectul binefăcător al ceaiurilor este cunoscut din timpuri străvechi, reprezentînd uneori un adjuvant terapeutic deosebit de important.

Sînt unele cazuri cu efecte specifice. Astfel spre exemplu, ceaiurile de cozi de cireșe, de mătase de porumb, de frunze de pătrunjel au efect diuretic; infuzia de rizomi de toporași are acțiune expectorantă; ramurile de cimbru tinere culese în timpul înfloririi se pot folosi sub formă de infuzie pentru calmarea tusei, avînd în același timp efecte diuretice, coleretice, (stimulatoare ale secreției biliare), antispastice și antihelmintice. Florile de mușețel conțin substanțe cu proprietăți calmante asupra spasmelor intestinale și ușor anestezice. Se folosesc sub formă de infuzie cu acțiune sedativă, antiseptică, antiinflamatoare. Frunzele de mentă (izmă), preparate sub formă de infuzie, au efect calmant asupra tractului gastro-intestinal, antispastic și totodată astringent (constipant). Infuzia de frunze de anghinare are efect coleretic, hipocolesterolemiant (de scădere a colesterolului sanguin), diuretic și stimulator al funcției antitoxice hepatice. Infuzia sau decoctul de frunze și rădăcini de păpădie are acțiune colagogă și slab purgativă.

Frunzele de fructele de afin se pot folosi sub formă de infuzie sau decoct cu efect antidiareic și antibiotic asupra unor germeni patogeni intestinali (bacilul coli).

Florile de tei sînt indicate sub formă de infuzie în bronșite, ca sedativ în insomnii și ca sudorific în stările gripale.

Decoctul și infuzia de măceși (fructe) sînt recunoscute pentru conținutul lor ridicat în vitamina C și caroten.

De asemenea, coacăzul negru este o sursă importantă de vitamina C, P și de potasiu. Se indică în stările de convalescență după stările infecțioase.

Scanned with OKEN Scanner

Exceptînd plantele cu conținut bogat în vitamine (măcești, coacăzul negru), ceaiurile nu au valoare nutritivă decît prin adaosurile lor (zahăr, miere, lămîie etc.).

Sucurile de fructe sînt băuturi obținute din fructe proaspete, bine pîrguite, nediluate, nefermentate și neconcentrate.

Sucurile de fructe pot fi naturale, cînd se obțin prin presarea fructelor proaspete, bine coapte. Fructele cele mai frecvent folosite pentru prepararea sucurilor proaspete sînt: merele, strugurii, vișinile, zmeura, coacăzele, fragii, căpșunile, portocalele, mandarinele, caisele, piersicile, lămîile, grepurile ș.a.

Pentru obținerea unor produse de calitate este necesar ca materia primă (fructele) să fie bine coapte, sănătoase, fără semne de vătămare. De preferință se folosesc anumite soiuri special cultivate pentru obținerea sucurilor.

Fructele culese, sînt transportate în condiții speciale pentru a nu se altera. Apoi sînt spălate, sortate, tăiate sau rase și strivite, pe niște valțuri speciale, de unde vor fi trecute în prese hidraulice, unde se extrage sucul. Sucul brut obținut în acest mod este tulburat, necesitînd tratamente complementare pentru limpezire. Aceasta se poate face spontan sau prin introducerea unor substanțe care precipită particulele aflate în suspensie, de tipul gelatinei, cleiului de pește, albușului de ou, proces cunoscut sub numele de *cleire*. Limpezirea se mai poate face și prin centrifugare, filtrare și alte mijloace.

Pentru că sucul de fructe se alterează foarte ușor, după limpezire se îmbuteliază și se pasteurizează sau se sterilizează, apoi se păstrează la temperaturi scăzute.

Valoarea nutritivă a sucurilor de fructe este asemănătoare cu cea a fructelor din care provin. În proporție importantă conțin glucide (glucoză, zaharoză, fructoză), săruri minerale (potasiu, calciu, magneziu), vitamine (acid ascorbic, tiamină, riboflavină, priridoxină, vitamina PP, P ș.a., ca și acizi organici, arome, care dau gustul specific fructului de proveniență. Acestea au calitatea de a stimula apetitul prin savoarea pe care o prezintă produsul ce le conține.

Există și sucuri de fructe artificiale, obținute industrial prin amestecuri de diferite esențe de fructe, coloranți, arome, cu sirop de zahăr. Acestea se consumă de obicei diluate cu sifon sau apă minerală. Se recomandă și în cazul lor aceleași condiții de salubritate ca în cazul apei potabile.

Nectarul de fructe reprezintă o băutură care, spre deosebire de sucul limpede, conține și pulpa fructului fin dispersată în masa lichidului, ceea ce îi conferă un aspect tulbure. Pulpa fructului poate reprezenta pînă la 30% din compoziția amestecului, restul fiind sucul propriu-zis.

Se conservă în același mod ca și sucul de fructe.

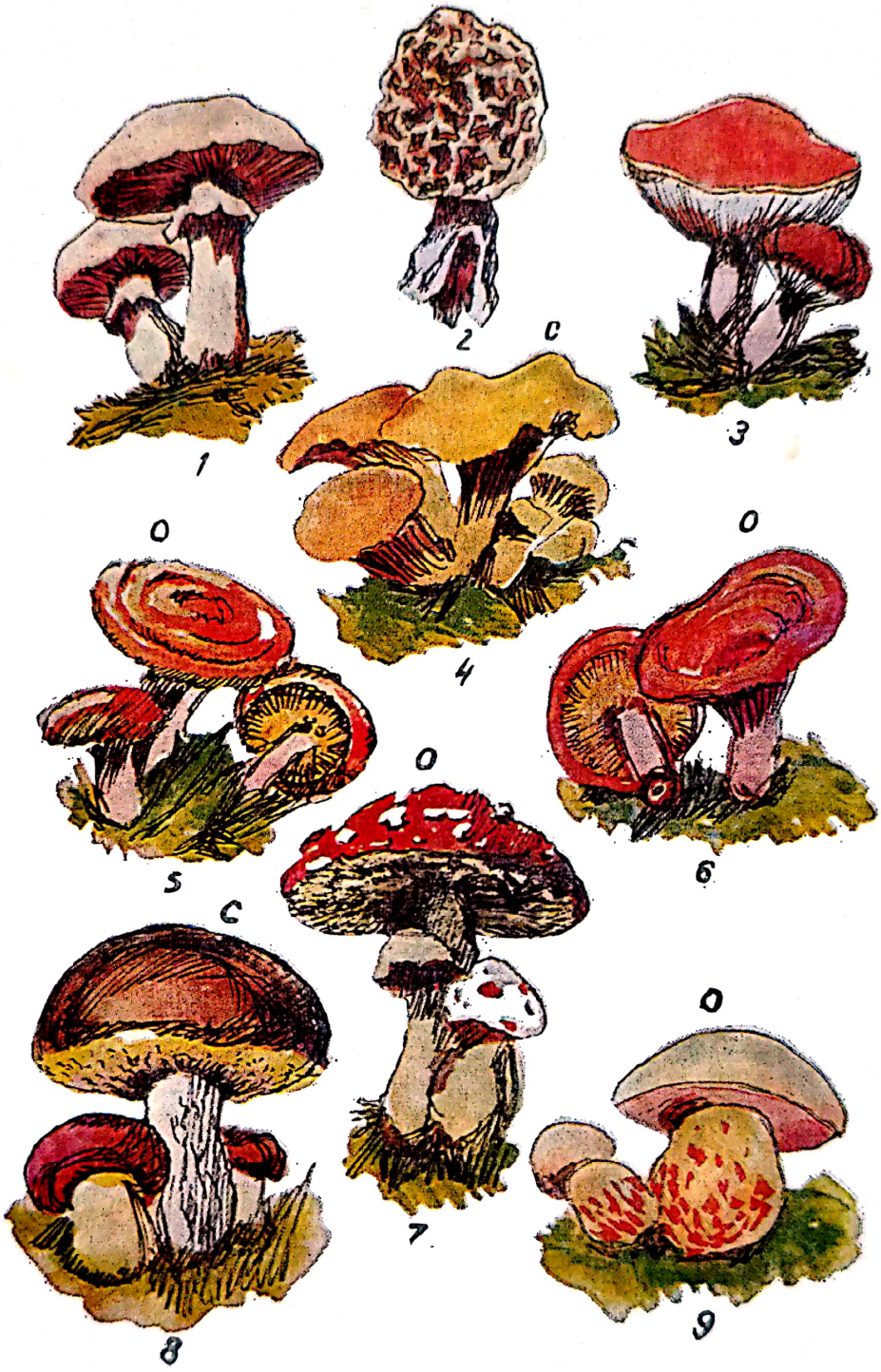
Se poate folosi ca atare sau pentru asezonarea unor preparate: budinci, sufleuri, șarlote ș.a.

Valoarea lor nutritivă este asemănătoare cu cea a fructului din care provin.

Sucurile de legume se obțin în același mod ca și sucurile de fructe. Sînt deosebit de valoroase pentru aportul de substanțe minerale (cu valențe alcaline) și de vitamine pe care îl aduc. Amintim dintre acestea:

Sucul de roșii — excelentă sursă de vitamine (acid ascorbic și caroten), fier și potasiu. Administrat înaintea mesei produce stimularea secrețiilor di-

Scanned with OKEN Scanner



Planșa VII: Ciuperci comestibile și otrăvitoare

1 — ciuperca de cîmp *(Agaricus campestris)*; 2 — zbîrciog *(Morchella esculenta)*; 3 — pîinișoare *(Russula)*; 4 — bureți galbeni *(Cantharellus cibarius)*; 5 — bureți flocoși *(Lactarius torminosus)*; 6 — rîșcovul *(Lactarius deliciosus)*; 7 — pălăria șarpelui *(Amanita muscaria)*; 8 — hribul *(Boletus edulis)*; 9 — hribul dracului *(Boletus satanos)*; C = comestibil; O — otrăvitor.

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 47. — Mere

Fig. 48. — Pere

Scanned with OKEN Scanner

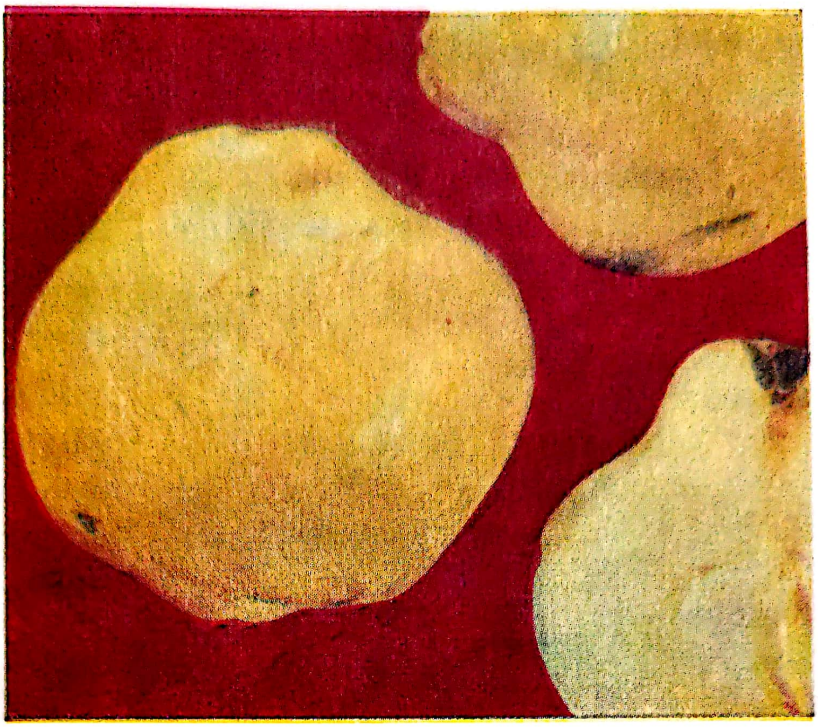


Fig. 49. — Gutui

Fig. 50. — Coacăze

Scanned with OKEN Scanner

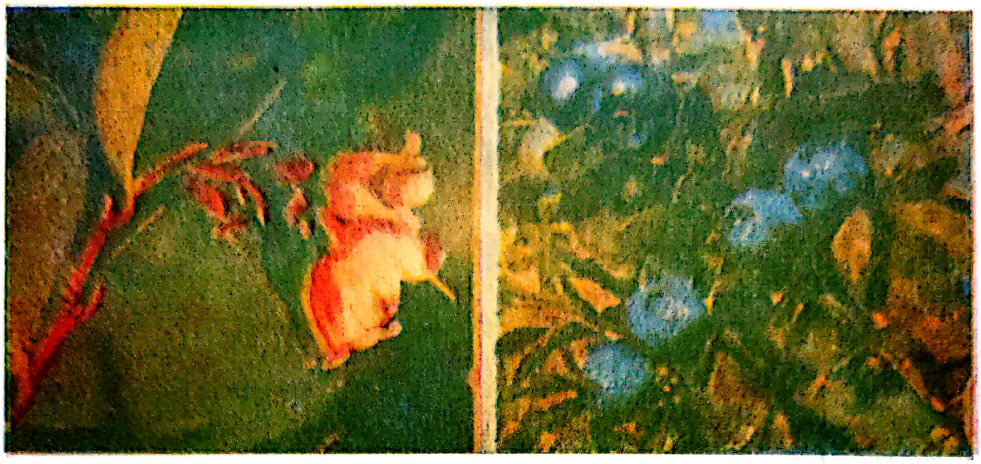


Fig. 51. — Afine

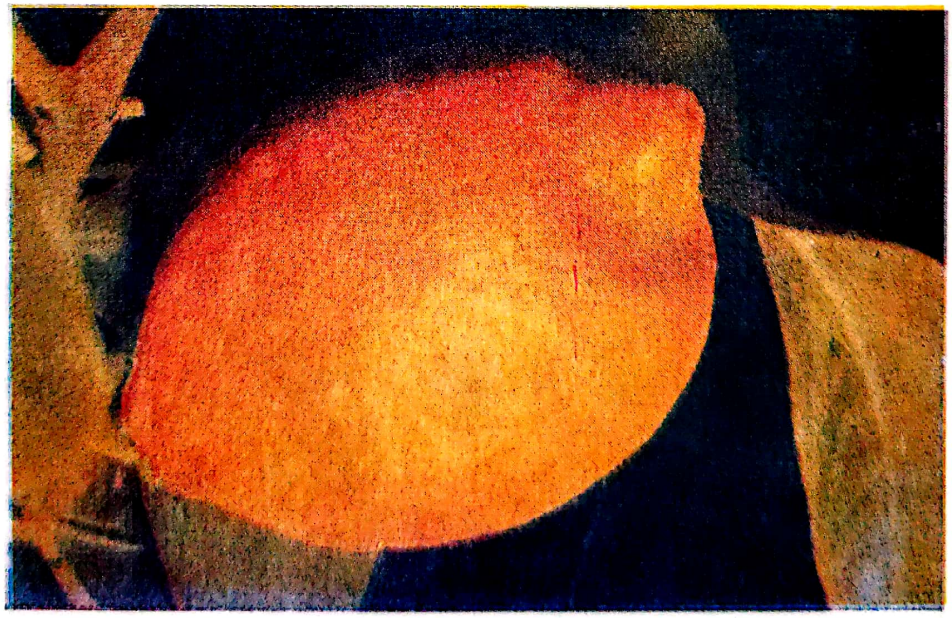


Fig. 52. — Lămîie

Scanned with OKEN Scanner

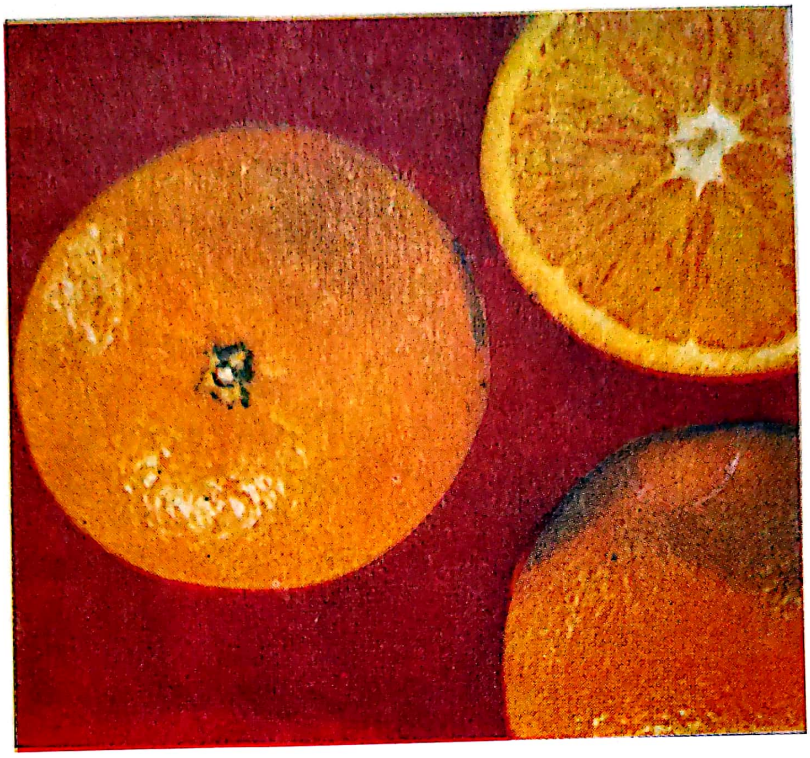


Fig. 53. — Portocale

Fig. 54. — Grepuri

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 55. — Piersici

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 57. — Corcoduşe

Fig. 58. — Cireşe

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 59. — Zmeură

Fig. 60. — Căpșune

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 61. — Struguri (Chasselas dore)

Fig. 62. — Struguri (muscat de Hamburg)

Scanned with OKEN Scanner

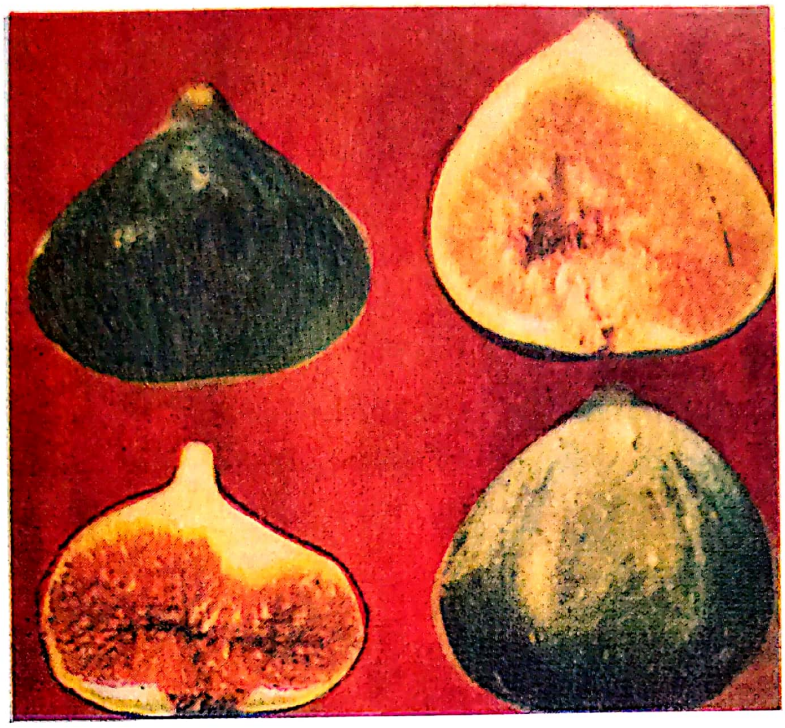


Fig. 63. — Smochine

Fig. 64. — Banane

Scanned with OKEN Scanner

Fig. 65. — Nuci

Fig. 66 — Nuci

Fig. 67. — Alune

Fig. 68. — Alune

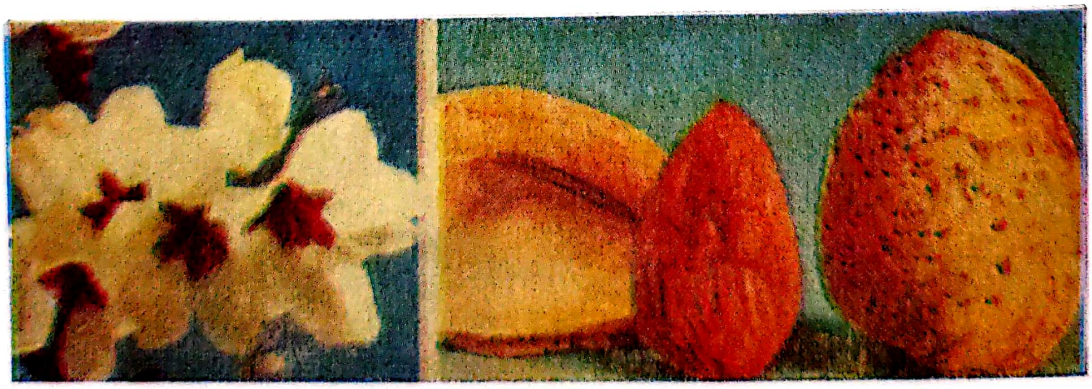


Fig. 69. — Migdale

Scanned with OKEN Scanner

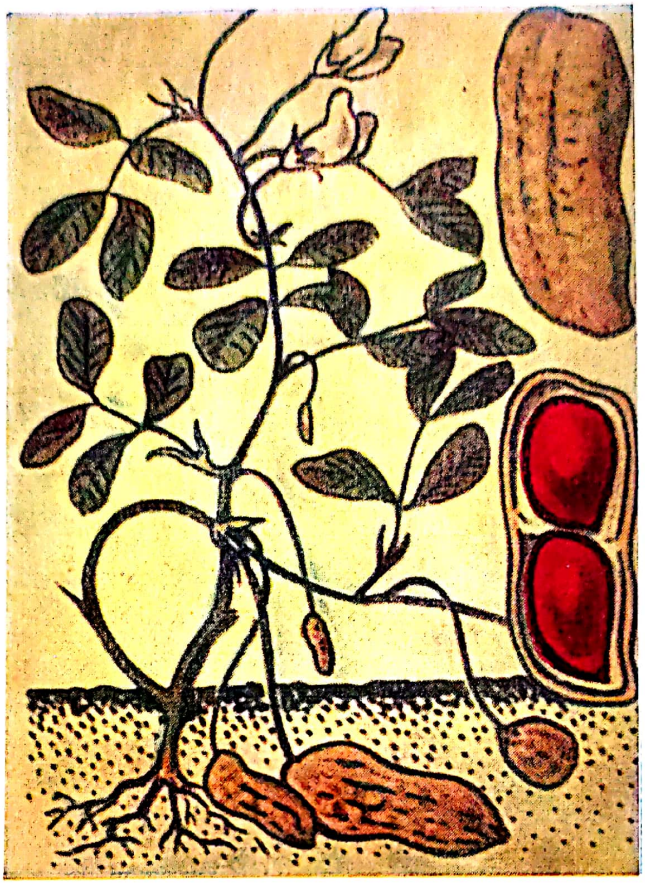


Fig. 70. — Arahide

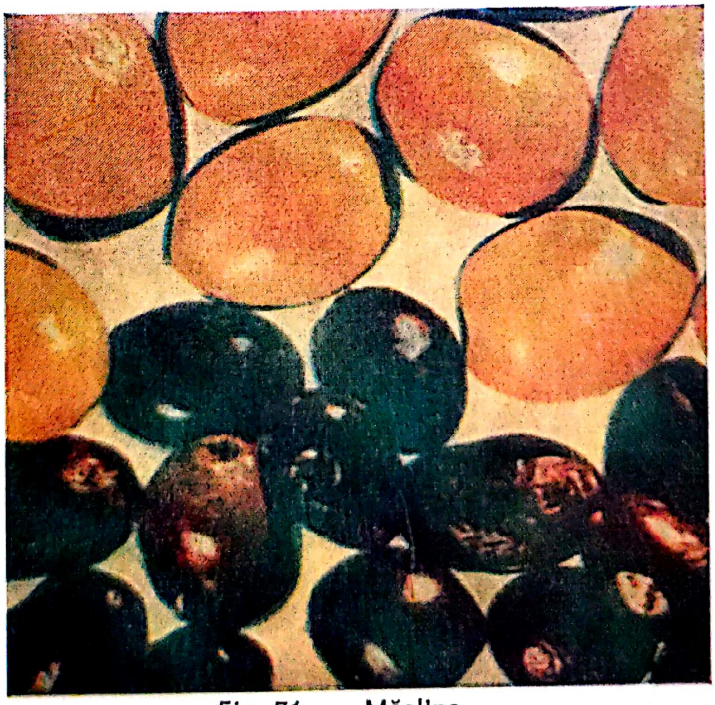


Fig. 71. — Măsline

Scanned with OKEN Scanner

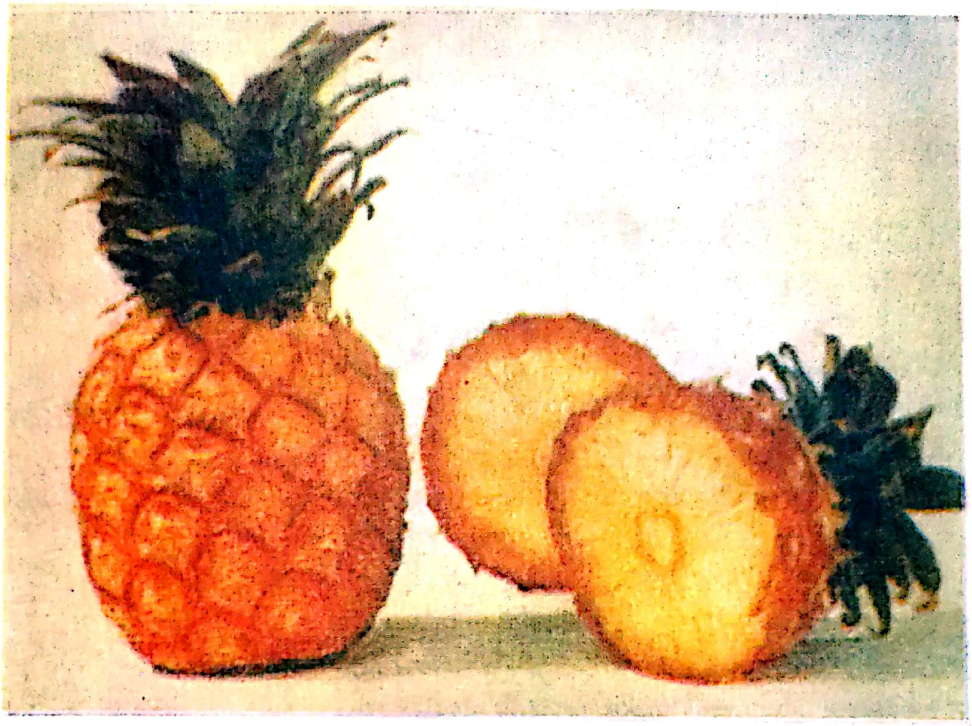


Fig. 72. — Ananas

Fig. 73. — Coffea arabica

Scanned with OKEN Scanner

gestive. Este o băutură reconfortantă cu indicații în stările de convalescență, anemii și alte afecțiuni.

Sucul de morcovi este recunoscut pentru conținutul său bogat în caroten. Se recomandă în stările care necesită un aport în această vitamină.

Sucul proaspăt de varză albă este bogat în vitamina C, conține niște derivați sulfuroși cu activitate antimicrobiană și un principiu activ cu proprietăți antitiroidiene. Cercetătorii americani au semnalat prezența în sucul de varză proaspătă a unui factor antiulceros pe care l-au denumit vitamina U, cu efect cicatrizant asupra ulcerului gastro-duodenal.

Sucul proaspăt de cartofi a fost recomandat de unii cercetători pentru calmarea durerii ulceroase. Efectul s-ar datora prezenței unor substanțe (alcaloizi) în componența sa.

Sucul de ridichi de iarnă se folosește cu rezultate bune în colecistite și angiocolite cronice însoțite de constipație. Efectul său se exercită asupra peristaltismului intestinal și asupra musculaturii netede a canaliculilor biliare, ușurînd secreția biliară.

Sucurile de legume se conservă în același mod ca și cele de fructe.

Siropurile se obțin din sucuri de fructe la care se adaugă zahăr, astfel încît produsul obținut să aibă o concentrație de cel puțin 60% zahăr. Prepararea lor se poate face la rece, cît și la cald.

Se pot obține și siropuri artificiale de fructe, folosind diferite esențe artificiale, coloranți alimentari și sirop de zahăr în concentrația amintită.

Siropurile se consumă diluate cu sifon sau apă minerală sau se folosesc pentru asezonarea unor deserturi.

Băuturile cu efecte stimulante sînt ceaiul, cafeaua, cacaoa.

Ceaiul este o băutură cu efect stimulant asupra sistemului nervos central, obținut din infuzia frunzelor și mugurilor arborelui de ceai *(Thea sinensis)*.

Conține substanțe tanante (cu efect astringent) și o proporție importantă de cafeină (substanță cu efect stimulant asupra sistemului nervos central). De asemenea este bogat în săruri minerale, dintre care fluorul deține un loc important.

Cafeaua se obține din semințele plantei *Coffea arabica* (fig. 73) care se prăjesc și se macină, transformîndu-se într-o pulbere fină din care se prepară prin fierberea sa în apă. Produșii rezultați din prăjirea sa au o aromă deosebită, foarte apreciată de consumatori.

Conține pe lîngă arome și cafeină, substanțe proteice, grăsimi, glucide, substanțe tanante și vitamină PP.

În afară de efectul excitant asupra sistemului nervos, cafeaua are acțiune diuretică și excită de asemenea secreția gastrică.

Abuzul de cafea duce la intoxicație cafeinică, manifestată prin creșterea excitabilității nervoase, tremurături, nervozitate, insomnie. Fenomenele dispar treptat după întreruperea consumului de cafea.

Cacaoa se obține din fructul arborelui de cacao *(Theobroma cacao)* original din Venezuela și Mexic. Boabele de cacao sînt mai întîi supuse unui proces de fermentare, apoi se spală și se usucă. Întrucît conține un procent ridicat de grăsimi (cca 53%), prin măcinare se transformă într-o pastă fluidă care reprezintă materia primă pentru fabricarea diferitelor produse de ciocolată.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a se obține pudra de cacao (din care se pregătește băutura), pasta este supusă unor prese hidraulice pentru extragerea grăsimii, a untului de cacao. Rezultă niște turte care sînt apoi sfărîmate și pulverizate fin, obținîndu-se astfel pudra de cacao, care conține un procent mai redus de grăsimi (cca 18%).

Ca băutură se folosește mai ales cu adaos de lapte, frișcă sau se include la diferite preparate: ciocolată, prăjituri, torturi, înghețate ș.a.

Întrucît conține o cantitate mare de acid oxalic se contraindică în litiaza oxalică.

Condimentele

Condimentele sînt ingrediente care se adaugă diverselor preparate culinare pentru a le conferi un gust plăcut, apetisant.

În alimentația dietetică, acestea au uneori un rol important, mai ales în cazul regimurilor restrictive, lipsite de sapiditate, greu suportate de bolnavi.

Condimentele, în general, sînt substanțe fără valoare nutritivă. Prin aromele pe care le conțin produc stimularea apetitului și excită secrețiile digestive.

Se obișnuiește să se clasifice condimentele în următoarele categorii:

a) Condimente acide
b) Condimente picante
c) Condimente aromate
d) Condimente aliacee
e) Condimente saline.

a) **Condimentele acide** sînt: oțetul, acidul tartric, acidul citric.

— *Oțetul* este un lichid acid cu concentrația de 9°, obținut prin fermentația acetică a unor băuturi: vin, suc de mere, suc de prune ș.a., sub acțiunea bacteriilor acetice.

Se poate obține și artificial, prin diluarea esenței de acid acetic.

Se folosește pentru acrirea ciorbelor, la asezonarea salatelor și pentru conservarea unor legume (murături), numită marinare.

— *Acidul tartric* este numit uneori impropriu „sare de lămîie". Se obține din tartratul acid de potasiu brut extras din drojdia de vin. Prin încălzire degajează bioxid de carbon, ceea ce îl face utilizabil la fabricarea prafului de copt.

— *Acidul citric* (sarea de lămîie) se obține din citrice (lămîia conține cca 8%) prin extracție sau pe cale sintetică, din melasă. Se folosește pentru acrirea ciorbelor sau la asezonarea diverselor preparate culinare.

d) **Condimentele picante** sînt: piperul, muștarul, boiaua, caperele.

— *Piperul* se găsește sub două feluri: alb și negru. Reprezintă fructul neajuns la maturitate, uscat, al plantei *Piper nigrum*. Piperul alb se obține din cel negru, ajuns la maturitate și decorticat. Gustul picant este dat de prezența în compoziția sa a unor substanțe numite piperina și piperidina (alcaloizi).

— *Muștarul (Sinapis alba* și *Sinapis nigra)* se obține din semințele plantei cu același nume din familia cruciferelor. Prin măcinarea acestora se obține o pastă care se presează pentru extragerea uleiului de muștar. Turtele rămase se transformă în pulbere (făină de muștar). Aceasta se amestecă cu

Scanned with OKEN Scanner

apă, se lasă să fermenteze, şi apoi i se adaugă oţet, vin, sare, piper, zahăr şi alte condimente, obţinîndu-se produsul existent în comerţ.

„Muştarul fără sare", realizat de industria alimentară la sugestia Clinicii de nutriţie, are o largă aplicaţie în alimentaţia dietetică a unor bolnavi la care se impune restricţie sodată.

— *Boiaua de ardei* se obţine prin măcinarea ardeiului, fructul plantei din familia solanaceelor, ajuns la maturitate şi uscat.

Se pot obţine două feluri de boia: *dulce* (din soiul de ardei dulce de Banat) şi *iute* (din soiul de ardei iute de Bihor).

Boiaua este o pulbere roşie a cărei culoare se datoreşte unor pigmenţi numiţi *capsantina* şi *capsorubina*, iar gustul iute este dat de substanţa numită *capsicină*.

Boiaua dulce este utilizată în alimentaţia dietetică în unele regimuri care prin monotonia lor duc la scăderea apetitului, cum este cazul regimului lactofăinos, administrat timp îndelungat în boala ulceroasă. Prepararea unor feluri cu acest condiment reprezintă pentru ulceros un stimul al apetitului său.

— *Caperele* sînt condimente picante obţinute din mugurii florali ai plantei *Capparis spinosa* din familia Capsidacee.

c) **Condimentele aliacee** sînt: usturoiul, ceapa verde, arbagicul, ceapa de apă, prazul, hreanul. Acestea au fost prezentate la capitolul „Legume".

Încadrarea lor în grupa condimentelor este justificată de conţinutul lor bogat în uleiuri eterice (sulfură de alil) şi substanţe fitoncide.

În alimentaţia dietetică, folosirea lor este mai puţin recomandată. Se poate folosi uneori ceapa sărăcită de substanţele iuţi prin fierbere în apă sau hreanul în cantitate mică, ras şi opărit în prealabil.

d) **Condimentele aromate** sînt: coriandrul, chimenul, ienibaharul, cimbrul, leuşteanul, tarhonul, mărarul, pătrunjelul, dafinul, scorţişoara, vanilia, cuişoarele, anasonul ş.a.

Ele formează de fapt o grupă mare de condimente de origine vegetală, cu largi întrebuinţări în alimentaţia dietetică.

Unele se folosesc pentru asezonarea preparatelor culinare, altele sînt întrebuinţate pentru parfumarea diferitelor deserturi.

— *Coriandrul* reprezintă fructul matur al plantei *Coriandrul sativum*, de origine mediteraneană.

Conţine în compoziţia sa uleiuri eterice care îi conferă gustul aromat. Se foloseşte în industria preparatelor de carne şi la prepararea muştarului.

— *Chimenul* este fructul unei plante care se cultivă în podişul Transilvaniei numit *Carvum carvi*.

Se foloseşte la prepararea supelor, a unor dulciuri şi a lichiorurilor, brînzeturilor, produselor de panificaţie.

— *Ienibaharul* (piper de Jamaica) reprezintă fructul unui arbust originar din Mexic şi India, numit *Myrthus pimenta*.

Fructele verzi neajunse la maturitate se usucă la soare, apoi se folosesc.

Conţine o substanţă activă răspunzătoare de aroma sa, numită eugenol. Are gust astringent, datorat prezenţei taninului în proporţie crescută.

Se foloseşte la fabricarea preparatelor de carne, a muştarului, a unor lichioruri şi unor produse de panificaţie.

Scanned with OKEN Scanner

— *Cimbrul (Satureja hortensis)* este o plantă condimentară care se folosește în întregime. Proprietățile sale condimentare sînt maxime în perioada de creștere pînă la înflorire.

Se folosește ca atare sau conservat prin uscare, la condimentarea diferitelor preparate culinare (fripturi, mîncăruri, conserve).

— *Leușteanul (Levisticum officinale)* este o plantă condimentară de la care se folosesc de obicei frunzele la aromatizarea ciorbelor. Uneori se folosesc și rădăcinile pentru unele băuturi alcoolice.

— *Tarhonul (Artemisia dracunculus)* este o plantă condimentară de la care se folosesc frunzele ca atare sau conservate, pentru condimentarea unor preparate culinare.

— *Mărarul (Anethum graveolus)* este o plantă condimentară de la care se folosesc frunzele, florile, pețiolurile și semințele, ca atare, sau uscate.

Se utilizează la condimentarea unor preparate culinare sau la conserve (murături).

— *Pătrunjelul (Petroselinum sativum)* face parte ca și mărarul din familia umbelifere. Se folosesc atît rădăcinile cît și frunzele, pentru asezonarea diverselor preparate (supe, ciorbe ș.a.).

— *Foile de dafin* reprezintă frunzele arbustului *Laurus nobilis*, originar din bazinul mediteranean.

Se folosesc în special în industria de prelucrare a peștelui, cărnii și a conservelor.

Din categoria condimentelor aromate folosite la parfumarea unor deserturi, numite și mirodenii, amintim:

— *Scorțișoara* se obține din scoarța copacului cultivat în Extremul Orient (India, Indonezia, Ceylon) numit *Cinnamonum ceylanicum)*.

Scoarța acestuia se taie, se răsucește și se lasă cîteva zile să fermenteze la aer.

În funcție de calitate se deosebesc mai multe tipuri de scorțișoară, și anume: a) scorțișoara de Ceylon, de calitate superioară, numită și canela, care este subțire, netedă, de culoare galbenă-brună; b) scorțișoara chinezească, de calitate medie, numită și casia; și c) scorțișoara de calitate inferioară de Malabar, numită și scorțișoară lemnoasă, care este de culoare roșie-brună, cu coaja groasă și zgrunțuroasă.

— *Vanilia* face parte din familia orhideelor, reprezentînd fructul (păstăile) plantei *Vanilia plantifolia*, cultivată în regiunile tropicale.

Fructele se recoltează înainte de a ajunge la maturitate și sînt uscate (natural sau artificial) după o prealabilă fermentare.

Principiul său activ se numește vanilină.

Vanilia se folosește în industria produselor zaharoase, băuturilor alcoolice, în cofetărie.

— *Cuișoarele* sînt mugurii florali ai plantei *Caryophylus aromaticus*, care se recoltează în momentul cînd culoarea lor trece de la verde la roșu deschis. Se usucă la soare sau la foc. Au gust astringent, iute și miros aromatic foarte pronunțat.

Se folosesc la prepararea unor produse de panificație, a unor produse zaharoase, a unor băuturi alcoolice și a unor conserve.

— *Anasonul* face parte din familia umbelifere, reprezentînd fructul plantei *Pimpinella anisum*, de origine mediteraneană.

Scanned with OKEN Scanner

Fructul uscat al plantei se foloseşte în panificaţie şi la prepararea unor băuturi alcoolice.

e) **Condimentele saline** sînt reprezentate de *sarea de bucătărie*, alcătuită din clorură de sodiu în cea mai mare proporţie, alături de magneziu, calciu, potasiu, iod ş.a.

Reprezintă sursa cea mai importantă de sodiu a organismului, adus pe cale alimentară.

Dintre varietăţile comerciale menţionăm: sarea specială, extra, superioară, măruntă, uruială, bulgări.

În cazul cînd se indică restrîngerea aportului de sare din alimentaţia unor bolnavi, se pot folosi înlocuitori de sare, cum este spre exemplu *sarea fără sodiu*. Concomitent, în aceste situaţii se vor folosi din abundenţă condimentele aromate, permise pentru a corija lipsa de gust a preparatelor din lipsă de sare.

Tabelul XII

Tabel schematic cu valoarea nutritivă a principalelor grupe de alimente (avantaje şi inconveniente)

Grupa de alimente	Avantaje	Inconveniente
I. *Carne, produse de carne, peşte* (carne de vită, porc, pasăre, peşte, şuncă, muşchi ţigănesc, diverse salamuri, ficat ş.a.)	— Proteine cu valoare biologică mare — Vitamine (PP, B_2, B_6, B_{12}, acid pantotenic, acid folic). — Fier uşor utilizabil (eritropoietice, antianemiante) — Excitosecretoare pentru sucurile digestive — Stimulante ale stării generale	— Conţin grăsimi bogate în acizi graşi saturaţi, colesterol; sărace în acizi graşi polinesaturaţi (esenţiali) (excepţie peştele) — Acidifiante — Sărace în calciu — Sărace în acid ascorbic
II. *Lapte şi derivate* (lapte dulce, bătut, acidofil, iaurt, lapte praf, brînză de vaci, caş dulce, telemea, caşcaval, ş.a.)	— Proteine cu valoare biologică mare — Vitamine (A, D, B_2, B_6, acid pantotenic, etc.) — Calciu uşor utilizabil (prin: raport Ca/P supraunitar, prezenţa de lactoză, vitamina D_2, citraţi, protide bogate în lizină), (mineralizante şi antidecalcifiante) — Digestibilitate uşoară	— Conţine grăsimi bogate în acizi graşi saturaţi, sărace în acizi graşi esenţiali — Sărace în vitamina C — Sărace în fier, cupru — Constipant (prin lipsa substanţelor de balast)
III. *Ouă*	— Proteine de clasa I-a (cu cea mai mare valoare biologică) — Lipide (fosfolipide-lecitine) — Excelentă sursă de vitamine (A, D, E, B_2, B_6, acid pantotenic ş.a.) — Elemente minerale: fier, fosfor — Digestibilitate uşoară — Fortificarea dietei	— Bogate în colesterol — Sărace în vitamina C — Acidifiante

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul XII

Grupa de alimente	Avantaje	Inconveniente
IV. *Grăsimi alimentare* — Animale: unt, smîntînă, untură — Vegetale: ulei vegetal	— Valoare calorică ridicată — sursă de lipide — vitamine liposolubile (A, D) — Sursă de acizi graşi monosau polinesaturaţi	— bogate în acizi graşi saturaţi — lipsite de vitamine (prin rafinare)
V. *Cereale şi derivate* (pîine, făină, grîu, orez, paste făinoase ş.a.)	— importantă sursă de glucide (amidon) — proteine de clasa a II-a — vitamine (B_1, B_2, B_6, PP, acid pantotenic) — valoare calorică mare	— lipsite de vitaminele A, D şi C — sărace în calciu şi bogate în fosfor cu raport Ca/P dezechilibrat, nefavorabil absorbţiei — Fosforul este prezent mai ales sub formă de acid fitic — Acidifiante
VI. *Legume* (rădăcină, tulpini, frunze, fructe, bulbi) şi leguminoase uscate	— sursă de elemente minerale (valenţe alcaline): K, Mg, Ca, Fe (alcalinizante) — Vitamine: caroten, C, P, K — Efect diuretic (prin bogăţia în apă, K)	— Sărace în proteine (excepţie: leguminoasele uscate care sînt bogate în proteine de clasa II-a) — Bogate în material de balast (iritant pentru intestin) — Valoare calorică redusă
VII. *Fructe*	— Glucide cu moleculă mică — Apă şi săruri minerale (K, Mg, Ca) — Vitamine: C, P — Conţine pectine ce favorizează formarea bolului fecal	— Valoare calorică redusă (excepţia celor oleaginoase) — Sărace în proteine şi lipide (aceeaşi excepţie) — Bogate în substanţe de balast (coji, seminţe) cu efect intestinal
VIII. *Zahăr şi produse zaharoase*	— Aduc glucide cu moleculă mică, uşor absorbabile — Valoare calorică crescută	— Lipsite de proteine, elemente minerale şi vitamine — Acţiune cariogenă — Dezechilibru nutritiv
IX. *Băuturi* (nealcoolice)*	— Aport hidric, de elemente minerale (K, Mg, Ca) şi vitaminic (C, P, caroten), (sucurile de fructe şi legume) efect diuretic	— valoare calorică redusă — lipsite de proteine şi lipide

* Băuturile alcoolice nu sînt incluse în această grupă de alimente

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul V

Conservarea alimentelor

Conservarea reprezintă modalitatea prin care se intervine asupra alimentelor pentru a le feri de procesul de alterare, deci pentru a le menţine proprietăţile lor organoleptice şi nutritive un timp cît mai îndelungat.

Creşterea populaţiei globului, gradul de urbanizare pe de o parte, ca şi ritmul biologic sezonier al producţiei naturale a alimentelor pe de altă parte, au impus căutarea unor metode de stocare a alimentelor în perioadele cînd producţia lor este maximă, pentru cele în care producţia scade sau este nulă. În acelaşi timp s-a ridicat necesitatea transportului acestora din zonele unde sînt produse spre zonele unde există un consum crescut.

De fapt, necesitatea unor măsuri de conservare a alimentelor se cunoştea încă dinaintea erei noastre. În secolul 10 î.e.n. Homer şi Hesiod menţionează arta de a săra carnea şi peştele, iar Herodot prezintă date similare la egipteni.

La romani au apărut aşa numiţii „salsamentarii", artiştii care obţineau conserve de carne cu ajutorul sării marine.

În secolul 17 se pun bazele teoriei putrefacţiei.

Needham, în 1748, introduce pentru prima dată noţiunea de sterilizare, diluînd sucul de carne cu apă fiartă.

Nicolas Appert, „părintele conservării", pune bazele artei de păstrare (conservare) pentru mai mulţi ani a produselor alimentare.

Metodele de conservare s-au perfecţionat tot mai mult. S-au găsit mijloace cît mai eficiente de a păstra calităţile acestora, apropiate de cele ale produselor alimentare proaspete.

Din punctul de vedere al rezistenţei lor la diverşii factori din mediu, alimentele se pot împărţi în:

— alimente perisabile (lapte, carne, peşte, fructe, legume),

— alimente semiperisabile (mălai, unt, ouă, brînză, cartofi, fructe uscate, nuci cojite, ş.a.).

—alimente neperisabile (făină, paste făinoase, leguminoase uscate, zahăr, untdelemn, conserve apertizate ş.a.).

Scanned with OKEN Scanner

Alimentele perisabile sînt cele care impun luarea unor măsuri privind transportul şi conservabilitatea lor.

Alimentele neperisabile sau chiar unele alimente semiperisabile pot fi păstrate în camere speciale, pivniţe bine aerisite, silozuri sau îngropate în nisip sau pămînt.

Alimentele perisabile se conservă prin mai multe metode care se pot clasifica astfel:

— metode fizice,
— metode chimice,
— metode fizico-chimice,
— metode biochimice.

Le vom descrie pe rînd în cele ce urmează.

Metodele fizice

1. **Folosirea temperaturilor scăzute** stă la baza următoarelor procedee de conservare:

a) *Refrigerarea.* Aceasta reprezintă o metodă de conservare prin frig a produselor alimentare de origine animală sau vegetală care constă în supunerea alimentelor la o temperatură cuprinsă între —1° şi +4°.

Metoda realizează o reducere a activităţii unor microorganisme, ca şi a unor enzime existente în alimente. Pentru o bună conservabilitate a produsului se recomandă existenţa unui anumit grad de umiditate optimă a mediului frigorific. Creşterea umidităţii peste un anumit nivel duce la dezvoltarea unor microorganisme pe suprafaţa acestora, în timp ce scăderea sa duce la pierderea apei din aliment.

b) *Congelarea* reprezintă metoda de conservare prin frig a produselor alimentare în cursul căreia se realizează o temperatură foarte scăzută, de —30° pînă la —40° sau chiar mai joasă, care duce la îngheţarea apei din interiorul alimentului. Concomitent are loc creşterea produsului în volum cu cca 10%. Aceasta este dependentă de modul cum s-a efectuat congelarea, lent sau rapid.

În cazul congelării *rapide* (cca 12—20 minute la temperatura de — 20°—(—40°) se obţin un mare număr de cristale de dimensiuni mici, situate chiar în interiorul celulelor, care vor îngloba diferitele componente celulare. După decongelare, acestea rămînînd intracelular vor păstra calităţile organoleptice şi nutritive ale produsului, asemănătoare cu cele existente în starea anterioară congelării.

În cazul congelării *lente* (cca 36—72 ore la temperatura de —15° se vor obţine cristale mai mari şi în număr mai redus, cu localizare extracelulară. Exercitînd o presiune asupra celulelor, acestea vor forţa expulzarea apei celulare în exterior, care înghe ţînd va mări şi mai mult cristalele extracelulare. La decongelare, această apă nu se va mai reabsorbi în interiorul celulei, ci se va elimina sub forma unei serozităţi, antrenînd totodată cantităţi importante de substanţe nutritive celulare. Produsul decongelat va avea în acest caz un aspect necorespunzător şi proprietăţi nutritive scăzute. Efectul spoliativ este cu atît mai sever cu cît alimentul este mai bogat în apă.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru asigurarea unei valori nutritive crescute este necesar să se păstreze un număr cît mai mare de celule intacte, menținîndu-se totodată capacitatea de absorbție a apei de către coloizii din interiorul celulelor. Cu cît pierderea de suc la decongelare va fi mai mică, cu atît calitatea produsului finit va fi mai bună[1].

În ceea ce privește influența congelării asupra microorganismelor, s-a observat că în cursul congelării rapide se realizează o inactivare mai completă a enzimelor din aliment și a microorganismelor, așa-numite *psihrofile* (care se dezvoltă la temperaturi scăzute). Unele substanțe, ca zahărul, grăsimile ca și reacția mediului influențează acest proces. Amintim astfel că aciditatea crescută a mediului grăbește distrugerea microorganismelor.

În afară de modul cum se efectuează congelarea alimentelor, valoarea nutritivă și aspectul lor organoleptic la decongelare depind și de starea lor înainte de a fi supuse temperaturii scăzute. Se recomandă în acest sens folosirea unor produse proaspete, de calitate superioară, fără modificări de degradare sau alterare.

2. **Folosirea temperaturilor ridicate** stă la baza următoarelor procedee de conservare: pasteurizarea, tindalizarea, sterilizarea, fierberea, blanșizarea. În cursul acestora se realizează o distrugere a unor microorganisme și inactivarea unor enzime. Menționăm însă că și în acest caz, ca și în cazul temperaturilor scăzute, există o variabilitate a rezistenței acestora în ceea ce privește timpul și temperatura de inactivare sau distrugere. Există unele specii de microorganisme cu dezvoltare maximă la temperaturi ridicate. Sînt așa numitele bacterii *termofile*, care se dezvoltă la temperaturi de 50—75°. O rezistență deosebită la temperaturi ridicate o au sporii, mai ales cei ai bacteriilor termofile, care pot rezista pînă la 120—125°. Aciditatea mediului favorizează distrugerea microorganismelor și în aceste cazuri.

a) *Pasteurizarea* reprezintă o metodă de conservare care constă în supunerea alimentelor la temperaturi crescute, dar sub punctul de fierbere al apei. Se folosește mai ales în cazul alimentelor care se modifică prin tratamente termice mai intense, ca: laptele, sucurile de fructe, vinul, berea ș.a. Se obține distrugerea în special a formelor vegetative și inactivarea unor enzime, sporii rămînînd de obicei nemodificați.

În funcție de temperatura atinsă și de timpul de expunere deosebim:

— *pasteurizare joasă*, în cursul căreia se realizează o încălzire la temperatura de 62—65° în timp de 20—30 de minute;

— *pasteurizare înaltă*, obținută prin încălzirea la temperatura de 72° timp de 15 secunde. Metoda este cunoscută sub numele de HTST (pasteurizare la temperatură înaltă și timp scurt);

— *pasteurizare instantanee*, realizată prin încălzirea la temperatura de 85—90° timp de cîteva secunde;

— *superpasteurizare sau uperizare* cu vapori de apă injectați la 150° într-un lichid preîncălzit la temperatura de 75° un timp foarte scurt (1—2 secunde) și răcire bruscă sub vid, în care vaporii de apă degajați corespund cantității injectate[2].

b) *Tindalizarea* reprezintă o metodă de încălzire discontinuă, fie la 100° timp de 30 de minute 3 zile consecutiv, fie la 70—80° timp de 5 zile. Întrucît

[1] Costin G., în Biochimia produselor alimentare, Ed. tehnică, București, 1971
[2] Ley — Gaz. méd. France, 1968, *75*, 24, 4 453

Scanned with OKEN Scanner

este foarte costisitoare și necesită un timp îndelungat nu se mai utilizează astăzi.

c) *Sterilizarea* reprezintă o metodă de conservare obținută prin menținerea alimentelor (carne, lapte, fructe) în autoclave speciale un timp variabil (20—90 de minute) la o temperatură de 110—120°.

Metoda a fost practicată de N. Appert (1795—1810), de la care a luat și numele de *conservare prin apertizare*. Aceasta se obține prin sterilizarea alimentelor la temperaturi ridicate în recipiente închise. Se pot folosi temperaturi moderate (105—115°), prelungind însă timpul de expunere, sau temperaturi ridicate (125—135°), scurtînd timpul de tratament termic. Se obține o distrugere a tuturor microorganismelor.

Pentru a înlătura acțiunea nefavorabilă a aerului, se face o prealabilă exhaustare (dezaerare prin vacuum), cu închiderea ermetică a recipientelor, care de obicei sînt reprezentate de cutii de metal sau borcane de sticlă rezistente la coroziune și temperaturi ridicate.

În cursul sterilizării apar o serie de modificări organoleptice și de valoare nutritivă. Dacă unele modificări cresc valoarea nutritivă a alimentelor prin creșterea digestibilității și a salubrității acestora, altele din contra, o reduc prin distrugerea unor principii nutritive termosensibile, cum sînt spre exemplu vitaminele C și tiamina. Valoarea pierderilor este dependentă printre altele de procedeul utilizat, ca și de calitatea produselor supuse tratamentului termic. Scurtarea timpului de expunere cu ridicarea temperaturii realizează o reducere a modificărilor fizico-chimice și a pierderilor de substanțe nutritive.

d) *Blanșizarea* (opărirea) constă în introducerea alimentelor în apă fiartă la 75—95° sau în vapori de apă supraîncălziți cu scopul de a distruge unele microorganisme, de a inactiva unele enzime și de a înlătura aerul. Metoda se folosește de obicei ca etapă pregătitoare pentru alte procedee de conservare (congelarea, sterilizarea, deshidratarea etc.). Eficiența sa este cu atît mai ridicată cu cît se aplică o durată mai scurtă de timp și la o temperatură mai ridicată. Metoda de blanșizare cu ajutorul vaporilor de apă supraîncălziți este superioară celei în care se folosește apă fierbinte, în ceea ce privește conservabilitatea factorilor nutritivi.

e) *Fierberea* este un procedeu mai puțin folosit pentru conservarea alimentelor, întrucît pe lîngă faptul că duce la pierderea unor cantități apreciabile de factori nutritivi, prin expunerea unui timp prelungit la temperaturi ridicate, necesită păstrarea alimentului în continuare în recipiente închise pentru a se menține conservabilitatea.

3. **Reducerea proporției de apă din alimente** reprezintă o altă metodă de a realiza conservabilitatea unor alimente, întrucît lipsa apei are ca urmare împiedicarea dezvoltării unor microorganisme. S-a arătat că umiditatea mediului care scade sub 15% determină încetarea dezvoltării drojdiilor și a mucegaiurilor.

Metodele mai des folosite pentru acest scop sînt:

a) *Uscarea* constă în reducerea conținutului de apă pînă la 25—10% cu ajutorul căldurii și al curenților de aer din atmosferă prin expunerea alimentelor la soare și la vînt, în condiții naturale.

Inconvenientul metodei constă în reducerea conținutului unor substanțe nutritive și modificarea proprietăților lor sub acțiunea enzimelor existente

Scanned with OKEN Scanner

în constituția lor. Se produce astfel brunificarea legumelor și a fructelor sub acțiunea unor enzime, distrugerea vitaminei C de către enzima ascorbicoxidază, rîncezirea unor grăsimi din carne ș.a.

Înlăturarea unora dintre aceste neajunsuri se poate obține efectuînd o blanșizare prealabilă a alimentelor (în cursul căreia se vor inactiva unele enzime) și de asemenea prin utilizarea unor procedee de uscare rapidă.

b) *Deshidratarea* este o metodă prin care se obține o reducere a conținutului în apă într-o proporție mai marcată, astfel încît în alimente va mai rămîne numai cca 4—8% apă. Alimentele sînt transformate astfel în praf. Se utilizează pentru lapte, ouă, carne, supe.

O condiție importantă de recunoaștere a eficienței metodei este obținerea unor produse cu posibilități maxime de rehidratare, astfel încît să realizeze reconstituirea alimentului integral.

Metoda are dezavantajul distrugerii unor substanțe nutritive, mai ales vitamine.

În ultimul timp au fost introduse și alte tehnici noi de conservare ca:

c) *Liofilizarea sau criodesicarea* care este o metodă mixtă de congelare urmată de deshidratarea prin sublimare sub vid a gheții provenite din apa liberă extracelulară și prin desicare secundară a apei de constituție. Produsul va recăpăta după rehidratare proprietățile sale nutritive și organoleptice. Pot fi liofilizate toate produsele alimentare (carne, lapte, brînzeturi, legume, fructe, sucuri, ouă, mîncăruri gata preparate etc.). Prin reducerea marcată a volumului lor sînt mult facilitate transportul și stocarea produsului liofilizat.

4. **Conservarea prin iradiere** este o modalitate de păstrare a unor alimente utilizată în unele țări mai ales în ultimul timp. În funcție de doza de radiații și de timpul de expunere se obține sterilizarea alimentelor prin distrugerea bacteriilor, a sporilor sau a unor enzime. Întrucît dozele mari ar putea duce la distrugerea unor factori nutritivi importanți din alimente, metoda se folosește de obicei în combinație cu alte procedee de conservare pentru a se putea reduce în acest fel doza de radiații utilizate.

Metodele chimice

1. **Modificarea presiunii osmotice** reprezintă o modalitate de conservare în cazul folosirii sării de bucătărie și a zahărului.

a) *Sărarea* reprezintă, așa cum am arătat la începutul capitolului, una dintre cele mai vechi metode de conservare, care se aplică atît la alimentele de origine vegetală, cît și la unele alimente de origine animală. Modificarea presiunii osmotice sub acțiunea sării de concentrație ridicată realizează o tulburare a metabolismului microorganismelor prin schimbarea condițiilor de dezvoltare și de germinare. Pe măsură ce concentrația sării crește, termorezistența acestora va scădea. Se poate efectua o sărare uscată (prin presărarea clorurii de sodiu pe alimente), sau o sărare umedă (folosind o soluție de clorură de sodiu care va realiza o concentrație de cca 10% clorură de sodiu în aliment).

Metoda are dezavantajul favorizării pierderilor unor substanțe nutritive o dată cu extragerea apei din aliment în saramură. Pe de altă parte, nu se obține o distrugere completă a microorganismelor, întrucît acestea au o sensi-

Scanned with OKEN Scanner

bilitate variabilă la diversele concentrații de sare. S-a izolat chiar un grup de microorganisme așa numite *halofile*, care se pot adapta mediului sărat chiar în concentrații ridicate.

b) *Însiroparea* (conservarea cu ajutorul zahărului) se folosește mai ales pentru fructe (dulceață, peltea, gem, compot, fructe zaharisite).

Zahărul în concentrații crescute împiedică procesul de fermentație realizat de bacterii, determinînd totodată prin creșterea presiunii osmotice, o deshidratare a acestora.

2. **Conservarea prin folosirea unor substanțe izolatoare** cum este *grăsimea* poate fi aplicată în cazul unor alimente. Astfel, se pot acoperi ouăle cu o peliculă de grăsime, împiedicîndu-se pătrunderea microorganismelor din exterior la nivelul cojii. De asemenea se poate păstra carnea prăjită în untură, care prin solidificare realizează un bun mediu izolator.

3. **Folosirea unor substanțe chimice conservante** este o modalitate tot mai mult utilizată. Se cunosc astăzi peste 300 de astfel de substanțe care suferă modificări frecvente în ceea ce privește acceptarea sau interzicerea lor în alimentația publică, în diferite țări, în funcție de achizițiile noi privind prezența sau absența toxicității lor pentru organism.

Pe lîngă toxicitatea lor asupra organismului, unele dintre aceste substanțe se caracterizează prin producerea unor efecte negative asupra alimentelor, distrugînd o serie de substanțe nutritive pe care acestea le conțin, inactivîndu-le sau împiedicînd absorbția lor în organism.

Dintre substanțele conservante cele mai frecvent folosite amintim: bioxidul de sulf, bisulfitul de sodiu, de calciu, utilizate pentru conservarea fructelor și în vinificație: acidul benzoic și benzoatul de sodiu folosiți pentru conservarea unor fructe și legume; acidul formic și formiatul de sodiu folosiți pentru conservarea sucurilor de fructe; acidul sorbic și sărurile sale folosite pentru conservarea margarinei și a unor brînzeturi, a sucurilor de fructe și în vinificație; nitratul și nitritul de sodiu sau de potasiu folosiți în industria produselor de carne, antioxidanții folosiți pentru conservarea unor uleiuri, substanțele care păstrează prospețimea unor produse de panificație ca lecitina și monostearatul, substanțe care mențin conținutul în apă, ca glicerina, antibioticele folosite pentru unele conserve (de exemplu nizina) ș.a.

Metodele fizico-chimice

Afumarea reprezintă o metodă de conservare prin expunerea alimentelor, sărate în prealabil, la acțiunea fumului rezultat din arderea rumegușului de lemn de o anumită esență într-un spațiu închis. Substanțele produse în cursul afumării de tipul fenolilor, crezolilor, acetaldehidei ș.a. au acțiune conservantă asupra alimentelor, determinînd totodată și o modificare a calităților lor organoleptice. Întrucît s-a constatat că între substanțele rezultate prin arderea rumegușului în acest mod există unele cu efect cancerigen, s-a preconizat utilizarea fumului lichid preparat din rășini, în cursul unor procese de distilare, care păstrează calitățile fumului din prima metodă, fiind însă lipsit de efectele canceringene.

Scanned with OKEN Scanner

1. *Murarea* este un procedeu de conservare a unor legume și fructe în care se folosește acțiunea combinată a sării și a fermentației lactice produse de microorganismele de fermentație asupra glucidelor cu moleculă mică din produsele vegetale. Acidul lactic format împiedică dezvoltarea altor microorganisme care duc la alterarea produselor, asigurînd astfel conservabilitatea acestora. Pe lîngă fermentația lactică se vor produce și alte fermentații secundare (alcoolică, acetică), în proporție mai redusă, care vor contribui la apariția aromei caracteristice acestor produse. Metoda are avantajul conservării în proporție crescută a vitaminei C, datorită acidității mediului.

2. *Marinarea* este o metodă de conservare prin acidifierea mediului cu acid acetic (oțet) care va duce la frînarea dezvoltării microorganismelor sau chiar distrugerea lor. Metoda poate fi folosită atît pentru produsele animale (pește) cît și pentru cele vegetale (ciuperci, castraveți, gogoșari ș.a.). Pentru a mări conservabilitatea produsului supus marinării se procedează la o blanșizare prealabilă și la o pasteurizare ulterioară a recipientului închis ermetic.

După ce am făcut cunoștiință cu tehnicile de conservare mai frecvent folosite, vom prezenta în continuare aplicarea acestora la diversele grupe de alimente, arătînd și unele efecte determinate de acestea asupra proprietăților organoleptice și valorii nutritive a alimentelor.

Metodele de conservare prezentate, ca și cele pe care urmează să le prezentăm în legătură cu fiecare grupă de alimente în parte aparțin sectorului comercial de stat, care oferă în ultimul timp consumatorilor din ce în ce mai multe produse cu grad de salubritate și de conservabilitate ridicat. Există și metode simple de conservare, care se pot folosi la nivel de gospodărie pentru unele produse, fie proaspete, fie dintre cele supuse în prealabil unor tratamente termice, pentru a le crește durata de păstrare, ca și salubritatea lor. Le vom menționa pentru fiecare aliment în parte.

Conservarea laptelui și a derivatelor

Datorită conținutului său crescut de microorganisme prezente într-un mediu prielnic de dezvoltare, laptele este un aliment cu perisabilitate mare și de aceea nu se va consuma ca atare, ci numai după o prealabilă igienizare. În mediul urban aceasta se efectuează în cadrul centrului de recoltare și prelucrare a laptelui, și are ca urmare creșterea salubrității pe de o parte, ca și asigurarea unei mai bune conservabilități.

Una dintre metodele folosite în acest sens este prelucrarea termică a laptelui (pasteurizarea și sterilizarea).

Pasteurizarea laptelui se efectuează la temperaturi sub 100°. În funcție de durata aplicării tratamentului termic și de nivelul de temperatură deosebim:

— pasteurizarea joasă, în cursul căreia laptele este încălzit la temperatura de 65° timp de 20 de minute;

— pasteurizarea înaltă, în cursul căreia laptele este încălzit timp de 15 secunde la temperatura de 72°;

Scanned with OKEN Scanner

— pasteurizarea instantanee, care constă în încălzirea timp de cîteva secunde a laptelui la temperatura de 85—90°.

Sterilizarea laptelui se efectuează la temperaturi peste 100°, realizînd atît distrugerea formelor vegetative, cît şi a sporilor, asigurîndu-i în felul acesta o conservabilitate mai mare.

În industria de prelucrare a laptelui. sterilizarea se poate face prin mai multe metode; în autoclave la 110—130° timp de 30 minute electrică, cu ajutorul radiaţiilor (avantajoasă întrucît este economică şi conservă unele vitamine).

Sub acţiunea căldurii şi în funcţie de intensitatea tratamentului termic, laptele poate suferi o serie de modificări: coagularea lactalbuminei şi a lactoglobulinei, distrugerea unor vitamine hidrosolubile.

Laptele pasteurizat sau sterilizat trebuie păstrat în continuare la o temperatură scăzută (maximum 10°) şi nu mai mult de 48 de ore, întrucît rămîn o serie de germeni chiar după supunerea lui tratamentului termic care s-ar putea dezvolta în condiţii de temperatură mai crescute, ducînd la alterarea sa.

Întrucît procedeele amintite de igienizare a laptelui nu asigură şi o conservabilitate de lungă durată s-au preconizat o serie de alte metode ca:

— conservarea prin deshidratare,

— conservarea prin adaos de zahăr.

Conservarea prin deshidratare poate fi obţinută prin concentrarea laptelui, adică reducerea conţinutului de apă la 25% sau prin uscare, adică reducerea conţinutului de apă sub 5%.

În cazul conservării prin concentrarea laptelui nu se obţine o conservabilitate de durată a acestuia, de aceea se vor asocia şi alte procedee, cum ar fi adăugarea de zahăr sau sterilizarea.

În cazul conservării prin uscare se obţine *laptele praf*. Prepararea acestuia se face prin două metode importante: prin metoda valţurilor (uscare în peliculă) sau prin pulverizare (atomizare).

În primul caz, laptele vine în contact direct cu suprafaţa încălzită a doi cilindri metalici care se rotesc în sens invers, antrenîndu-l astfel în strat subţire pe suprafaţa lor. Datorită temperaturii ridicate, apa din lapte se evaporă, acesta devenind o peliculă compactă care apoi se macină, transformîndu-se în pulbere.

În cazul celei de a doua metode, laptele este pulverizat în picături fine (sub formă de ceaţă) într-o cameră specială în care se introduce un curent de aer cald. Se obţine uscarea aproape instantanee a laptelui într-un timp foarte scurt (o fracţiune de secundă) la o temperatură de 60°.

Ultima metodă este superioară primei, întrucît produsul obţinut are o solubilitate foarte bună şi îşi păstrează aproape în întregime calităţile nutritive, anterioare tratamentului termic.

Un preparat mai nou, numit *laptele praf instant*, folosit mai mult în alimentaţia sugarilor şi a copiilor mici, se caracterizează printr-o solubilitate foarte crescută, care îi permite reconstituirea instantanee. Produsul are la bază transformarea lactozei din stare amorfă în stare cristalină prin umezirea şi apoi reuscarea laptelui praf obţinut prin pulverizare.

Păstrarea laptelui praf (ambalat în prealabil) se va face la loc uscat, ferit de lumină şi căldură, în încăperi speciale cu temperatură constantă

Scanned with OKEN Scanner

(cca 10°) și umiditate maximă de 75%. În aceste condiții, durata de păstrare este de 1 an.

Pentru reconstituirea unui litru de lapte se vor dizolva 125 g lapte praf în 850—900 ml apă fiartă în prealabil, la o temperatură de 40—45°.

Pentru a se obține dizolvarea laptelui praf cît mai rapid se toarnă în ploaie în apă, agitîndu-se continuu cu telul. Nu se toarnă apa peste lapte, întrucît dizolvarea se face mai greu.

Prepararea laptelui praf se face numai cu puțin timp înaintea folosirii sale.

Constituenții laptelui deshidratat pot suferi o serie de modificări. Tehnicile moderne preconizează reducerea lor la maximum.

Conservarea laptelui cu ajutorul *substanțelor chimice* este o metodă folosită numai în cazuri excepționale, datorită toxicității acestora. Se poate folosi astfel în unele situații apa oxigenată în vederea obținerii unei conservabilități mai ales pentru transportul laptelui pe o distanță mai mare, în regiuni cu climat cald, unde nu există condiții corespunzătoare de transport.

În afară de toxicitate, există și dezavantajul distrugerii unor factori nutritivi (vitamina C).

Amintim în fine metodele de conservare a laptelui prin folosirea unor *temperaturi scăzute*: refrigerarea și congelarea, mai ales în sezonul cald, în vederea transportului și depozitării în condiții corespunzătoare. Acest procedeu influențează în mică măsură valoarea nutritivă și calitățile organoleptice ale produsului.

La nivelul gospodăriei individuale, conservarea laptelui, atît a celui luat direct de la producători, cît și a celui cumpărat de la unitățile comerciale de stat, care a fost deci în prealabil pasteurizat, se face prin fierberea acestuia și păstrarea ulterioară în vase acoperite, la maximum 10°. Păstrat la frigider, laptele poate fi menținut nealterat maximum 48 de ore. Pentru aceasta se vor lua anumite precauții. În primul rînd, vasul în care se fierbe sau se păstrează laptele nu va fi din metal, care trece în aliment, ci din sticlă sau smălțuit. De asemenea se va acoperi cu capac, întrucît laptele absoarbe foarte repede orice miros din atmosfera înconjurătoare.

Brînzeturile reprezintă o modalitate de conservare pe durată mai îndelungată a factorilor nutritivi din lapte. La rîndul lor însă, necesită anumite precauții în legătură cu păstrarea lor.

Brînza de vaci se va păstra maximum 24 ore la rece (în jurul a 0°), întrucît se alterează foarte ușor.

Brînza telemea se păstrează în borcane cu saramură sau mai bine în butoiașe de lemn, acoperite cu capac de lemn și în saramură. Vasul respectiv va fi păstrat într-un loc răcoros și bine aerisit, unde temperatura să nu depășească 10—12°. Cînd se scoate un calup din vasul respectiv se va avea grijă să se spele bine capacul cu apă clocotită cu o perie, și putina se va curăța periodic pe dinafară. Cînd nu este disponibil un astfel de spațiu, brînza telemea se va păstra în frigider.

Frișca și smîntîna se vor păstra numai la frigider, un timp cît mai scurt.

Scanned with OKEN Scanner

Conservarea cărnii şi a peştelui

După sacrificarea animalului, în carne apar o serie de procese de degradare. Glicogenul se descompune cu formare de acid lactic. Proteinele se îmbibă cu apă. Muşchiul crescînd în grosime şi scăzînd în lungime realizează o imobilizare a articulaţiilor cu apariţia fenomenului de *rigiditate.* După aceasta va urma procesul de maturare, în cursul căruia se vor produce noi transformări sub acţiunea unor enzime din carne, care vor duce la îmbunătăţirea calităţilor organoleptice şi nutritive ale produsului.

Proteinele se vor transforma în compuşi mai simpli, de tipul albumozelor şi peptonelor sau chiar în aminoacizi. Acidul lactic rezultat din transformarea glicogenului va împiedica dezvoltarea bacteriilor de putrefacţie. Treptat se vor produce procesele de autoliză cu înmuierea cărnii.

Pentru a împiedica alterarea cărnii se folosesc o serie de metode de conservare.

Refrigerarea cărnii se face la o temperatură cuprinsă între 0° şi +4°, care reduce procesele metabolice determinate de enzimele proprii sau de microorganisme. Păstrarea în continuare se face la o temperatură cuprinsă între 0° şi +2° într-o atmosferă cu umiditate de 85%.

Congelarea cărnii se efectuează la temperaturi mai scăzute, şi anume între —25° şi —35°, păstrarea în continuare a cărnii congelate făcîndu-se într-o atmosferă cu umiditate relativă de 100% şi o temperatură de —18°.

În cursul congelării cărnii şi peştelui au loc o serie de procese biochimice a căror intensitate depinde de viteza cu care s-a efectuat congelarea, fiind mai marcate în cazul congelării mai lente.

Se produce astfel o degradare a glicogenului.

Proteinele suferă un fenomen de denaturare cu scăderea solubilităţii lor, a cărui intensitate este în strînsă legătură cu momentul cînd se face congelarea faţă de sacrificare. Înainte de apariţia rigidităţii, modificările sînt mai reduse comparativ cu cele care au loc în carnea congelată în perioadă rigidităţii, sau după aceea.

Modificările cărnii la decongelare sînt dependente de modul cum s-a făcut congelarea. Astfel, în cursul congelării are loc formarea unor cristale mari de gheaţă între fibrile, cu deformarea fibrelor musculare. Membrana fibrelor musculare (sarcolema) poate fi perforată sau ruptă, iar ţesutul conjunctiv îşi pierde integritatea.

În cazul congelării rapide se formează cristale mici de gheaţă, dispersate uniform, păstrîndu-se integritatea muşchiului. Dacă muşchiul conţine o cantitate mare de apă, pot fi evidenţiate şi în aceste cazuri unele modificări histologice.

Decongelarea este urmată de apariţia unor modificări în compoziţia şi repartiţia diverşilor constituenţi ai cărnii. Prin topirea cristalelor de gheaţă, apa care conţine proteinele solubile, substanţele extractive azotate şi neazotate, sărurile minerale şi vitaminele se va scurge sub formă de suc. Dacă congelarea s-a făcut rapid, cristalele mici topindu-se în interiorul fibrelor musculare vor păstra aici sucul cu substanţele sale. Dacă însă congelarea s-a făcut lent, formîndu-se cristale mari de gheaţă, care au o localizare mai ales în afara

Scanned with OKEN Scanner

fibrelor musculare, la topirea acestora în cursul decongelării sucul nu va mai putea intra în celule, scurgîndu-se în afară şi o dată cu el pierzîndu-se toate substanţele extractive şi nutritive hidrosolubile, scăzînd calităţile organoleptice şi nutritive ale cărnii respective.

Dacă carnea congelată este depozitată în condiţii necorespunzătoare un timp îndelungat se vor produce în interiorul său o serie de procese de degradare. Grăsimile se îngălbenesc şi capătă un gust rînced. Straturile superficiale ale produsului suferă un proces de oxidare a pigmenţilor cu modificarea culorii sale.

La peşte, aceste modificări se produc într-un timp mai scurt.

Sterilizarea cărnii se poate efectua prin închiderea sa în recipiente, ermetic, şi supunerea la temperaturi ridicate (115—120°) timp de 30—120 de minute. În cursul sterilizării se produc o serie de modificări de culoare, gust, consistenţă, valoare nutritivă. Apar o serie de compuşi solubili în ţesutul muscular, care duc la modificări de aromă şi gust. Mai ales compuşii cu sulf au un rol important în producerea aromei în cursul sterilizării. În acelaşi timp apar unele modificări de textură rezultate prin hidroliza colagenului cu formarea gelatinei solubile şi înmuierea cărnii cu creşterea digestibilităţii acesteia.

În comerţul de stat s-au pus la dispoziţie numeroase tipuri de conserve de carne preparate igienic şi în acelaşi timp foarte apetisante. Există şi conserve de carne dietetice care pot fi folosite în alimentaţia unor bolnavi. Cu toate că prin sterilizare produsele pot fi păstrate practic un timp nelimitat, este recomandabil să nu se consume conserve preparate cu mai mult de 2 ani în urmă.

Sărarea cărnii asigură conservabilitatea acesteia prin inhibarea dezvoltării unor microorganisme şi producerea unor fenomene osmotice în cursul cărora o parte din elementele hidrosolubile ies din celulă şi trec în saramură, realizînd astfel un grad de deshidratare a produsului. Fenomenul are dezavantajul reducerii valorii nutritive prin pierderea unor substanţe din compoziţia cărnii.

Sărarea se poate efectua în două moduri: prin presărarea directă a sării pe bucata de carne (aşa numita sărare uscată) sau prin introducerea produsului într-o soluţie de clorură de sodiu concentrată aproximativ 10—15%. În cazul bucăţilor mari de carne se foloseşte injectarea saramurii în masa acestora cu ajutorul unor pompe.

Pentru ca produsul să aibă o culoare roz asemănătoare cărnii proaspete, se obişnuieşte să se adauge la saramură nitrat de sodiu (silitră) care se transformă în nitrit sub acţiunea bacteriilor denitrifiante. Acestea reacţionează cu mioglobina, dînd un compus numit nitrozohemoglobină, de culoare roz.

Păstrarea cărnii sărate se face la o temperatură de +4°. Înainte de a fi supusă tratamentului termic, carnea sărată va fi ţinută cca 24 de ore în apă rece, care se va schimba de cîteva ori, pentru desărare.

Afumarea cărnii se poate efectua la rece sau la cald. Afumarea la rece se face la o temperatură de 17—28°, iar cea la cald la cca 70—100°. Se realizează o scădere a cantităţii de apă şi în acelaşi timp o impregnare a cărnii cu diversele substanţe din fumul de lemn de esenţă tare, care au atît acţiune antiseptică, cît şi aromatizantă, caracteristică.

Scanned with OKEN Scanner

În industria alimentară se folosește astăzi tot mai mult fumul lichid, care are avantajul lipsei din compoziția sa a substanțelor cu efect cancerigen.

Afumarea cărnii este asociată de obicei cu alte procedee de conservare: uscare, sărare.

Deshidratarea cărnii și a peștelui se efectuează prin expunerea simplă la aer (uscare) sau în instalații speciale, numite uscătoare cu aer cald, sub vid, cu reglarea temperaturii și a umidității.

Carnea se pregătește în prealabil. Bucățile refrigerate se tranșează, se dezosează, alegîndu-se de tendoane, aponevroze, ganglioni, vase și grăsimea aderentă (care nu trebuie să depășească o anumită proporție, în general de 10%, întrucît încetinește procesul de uscare[1]. După tăierea în bucăți mai mici se fierbe pentru distrugerea microorganismelor și inactivarea enzimelor, obținîndu-se modificarea structurii coloidale a proteinelor din carne. După răcire se toacă în mașini speciale, amestecîndu-se apoi cu bulionul de carne rezultat din fierberea sa. După această operație se va supune uscării în uscătoare speciale. După deshidratare se transformă în pulbere prin măcinare.

Carnea deshidratată se folosește la prepararea supelor de carne deshidratate, la care se adaugă și grăsimea stabilizată cu antioxidanți și sare.

La nivel de gospodărie, carnea se va păstra în frigider. Este preferabil să fie agățată de un cîrlig. În nici un caz nu se va așeza direct pe gheață, întrucît mediul umed creează condiții favorabile dezvoltării microorganismelor. De asemenea, nu se va pune pe o farfurie, lăsîndu-se astfel în propriul ei suc, care are același efect favorabil pentru dezvoltarea microbilor și grăbirea alterării.

Dacă congelarea se efectuează în unitățile industriei alimentare specializate pentru obținerea unor produse care să-și conserve cît mai bine calitățile lor organoleptice și nutritive, decongelarea se face de cele mai multe ori la nivel de gospodărie. De modul cum se efectuează aceasta depind calitățile preparatelor obținute din acest produs. Cîteva precauții vor fi luate în legătură cu decongelarea, și anume:

— nu se va face decongelarea în apă caldă;

— nu se va pune carnea să se dezgheațe pe colțul mașinii sau în apropierea unei surse de căldură;

— nu se va face o dezgheațare rapidă a cărnii, ci lentă, în cca 4 ore. Aceasta se va efectua la o temperatură de 10°. Pentru aceasta, carnea se va pune pe un grătar așezat pe un vas în care să se scurgă sucul, pentru a nu rămîne în propriul ei suc, favorabil dezvoltării microorganismelor.

O metodă mai bună este aceea a prelucrării termice directe a cărnii congelate fără o decongelare prealabilă. Punerea cărnii înghețate direct în apa care clocotește determină formarea la suprafață sa a unui strat impermeabil, reprezentat de proteinele care coagulează în acest mediu cu temperatură ridicată, cu păstrarea în interiorul său a substanțelor sapide și a celor nutritive din carne. Prepararea cărnii congelate în acest mod asigură între altele și o scurtare a timpului de pregătire de cca 3 ori.

Iată deci că ideea că o carne congelată e mai puțin gustoasă sau nutritivă este greșită, întrucît calitățile acesteia depind în ultimă instanță de respectarea cîtorva noțiuni minime de gastrotehnie.

[1] Rusu D. — Concentrate alimentare, Ed. tehnică, București, 1968

Conservarea cărnii prin sărare poate fi utilizată şi la nivelul gospodăriei individuale, dar are dezavantajul pierderii în bună măsură a unor substanţe nutritive (proteine, vitamine, săruri minerale), solubile în apă, pe care sarea le extrage o dată cu sucul cărnii.

Afumarea cărnii se poate face de asemenea în unele gospodării individuale, mai ales în acelea unde se cresc şi se taie porci. Păstrarea cărnii în continuare după afumare trebuie să se facă în încăperi răcoroase, uscate, agăţată de cîrlige.

Conservarea prin sterilizare nu este recomandabil să se efectueze în gospodărie individuală, întrucît este dificilă şi nu se poate asigura o garanţie din punct de vedere igienic.

Amintim în fine de o metodă de conservare a cărnii care se mai foloseşte şi astăzi în unele gospodării, şi anume aceea a păstrării cărnii prăjite în prealabil în untură. Cunoscînd toate neajunsurile rezultate din prăjirea cărnii în grăsime încinsă, nu recomandăm această metodă pentru alimentaţia raţională a omului sănătos sau bolnav.

Conservarea ouălor

Metodele cele mai frecvent folosite pentru conservarea ouălor sînt:

Refrigerarea. Aceasta constă în păstrarea ouălor cu coajă, curate, proaspete, la o temperatură de —1° sau —2°, în camere frigorifice speciale.

Conservarea în sticlă lichidă (silicat alcalin), adică într-o substanţă care are proprietatea de a astupa porii din coajă. Aceasta are avantajul rămînerii la suprafaţa oului fără a pătrunde în interior. Ouăle conservate în acest mod se păstrează la o temperatură de 0°.

Conservarea prin deshidratare se poate efectua la oul integral cît şi parţial, la albuş sau gălbenuş.

Procesul tehnologic implică unele operaţii pregătitoare[1]:

— determinarea calităţii prin sortare şi ovoscopie (examinarea camerei de aer la o sursă de lumină). Nu se prelucrează decît ouăle proaspete;

— spargerea (manuală sau cu maşina);

— baterea pentru omogenizarea masei;

— strecurarea pentru separarea membranelor şi a resturilor de coji;

— deshidratarea. Aceasta se efectuează în aparate speciale (dulapuri de uscare încălzite cu aburi sau uscătoare cu tunel). Pulberea obţinută este foarte instabilă, mai ales în funcţie de umiditate. De aceea, păstrarea prafului de ouă se face în ambalaje speciale, în încăperi cu temperatură de cca 10° şi umiditate scăzută.

La nivel de gospodărie individuală există mai multe metode de conservare a ouălor. Menţionăm pe cele mai importante.

Conservarea în apă de var preparată cu 24 de ore înainte în proporţie de 1/10 (de exemplu, 1 kg var la 10 l apă) se bazează pe faptul că aceasta în prezenţa bioxidului de carbon din aer se transformă în carbonat de calciu care

[1] Rusu D. — Concentrate alimentare, Ed. tehnică, Bucureşti, 1968.

Scanned with OKEN Scanner

astupă porii cojii, împiedicînd pătrunderea microorganismelor din exterior şi evitînd astfel alterarea oului.

Conservarea în grăsime constă în ungerea cojii cu un strat de grăsime sau imersarea rapidă a ouălor într-o baie cu ulei încălzit la 37°, cu scopul de a obţine impermeabilitatea cojii la diferite microorganisme din exterior.

Un alt procedeu de conservare a ouălor este şi acela al învelirii lor în hîrtie sau al aşezării lor în lădiţe cu rumeguş, mălai, cenuşă ş.a.

În fine mai pot fi păstrate după ce au fost introduse în prealabil în apă clocotindă timp de 5 secunde. În acest caz se formează o peliculă fină de proteine coagulate care căptuşesc interiorul cojii făcîndu-l impermeabil pentru microorganisme.

Păstrarea ouălor conservate se face în încăperi răcoroase, ferite de umezeală.

În alimentaţia dietetică nu se folosesc ouăle conservate ci numai cele proaspete, mai ales dacă se consumă ca atare.

Conservarea fructelor şi a legumelor

Fructele şi legumele pot fi păstrate după recoltare un timp mai mult sau mai puţin îndelungat în stare proaspătă, în funcţie de o serie de factori ca: temperatura, umiditatea, compoziţia aerului din spaţiul de depozitare ş.a.

La temperaturi scăzute, respiraţia se face mai lent, îndeosebi pe seama glucidelor cu moleculă mică (zaharurile simple). Acizii organici rămîn nemodificaţi, ceea ce va creşte durata de păstrare.

La temperaturi ridicate (25—30°), respiraţia celulelor vegetale se face în anaerobioză (fermentaţie alcoolică). Sînt oxidaţi mai ales acizii organici. Scăderea cantităţii de acizi este corelată cu scăderea duratei de conservabilitate.

În ceea ce priveşte umiditatea, aceasta este corelată cu temperatura. Creşterea celor doi factori scade durata de conservabilitate a fructelor şi legumelor. Se consideră că umiditatea optimă de păstrare a acestora ar fi de 80—90% la temperatura de 0°.

Oxigenul din mediul înconjurător va trebui să aibă o anumită concentraţie. Proporţia sa în cantitate ridicată va mări procesul de respiraţie aerobă şi pierderea de substanţe organice. Prezenţa sa în cantitate redusă va determina procesul de respiraţie anaerobă şi moartea celulei.

Pornind de la faptul cunoscut că temperatura scăzută încetineşte diferitele reacţii fizico-chimice şi biochimice s-au elaborat diverse metode de conservare a fructelor şi legumelor prin folosirea temperaturilor scăzute.

Refrigerarea reprezintă metoda de conservare a fructelor şi legumelor prin menţinerea lor la o temperatură de cca 0°. Aceasta va fi adaptată în funcţie de o serie de factori ca: originea fructului, gradul de maturare, diversele caractere individuale sau cele legate de solul unde acestea au fost cultivate. Spre exemplu, fructele cultivate pe un sol umed se conservă mai greu decît cele cultivate pe un sol calcaros. De asemenea, se conservă mai greu fructele

Scanned with OKEN Scanner

recoltate de pe un sol argilos, sau mlăștinos. Fructele sau legumele prea coapte se conservă mai greu prin refrigerare.

Pentru obținerea unei bune conservabilități se vor lua deci, o serie de măsuri încă de la recoltarea produselor vegetale și în continuare în cursul transportului acestora, care trebuie să se efectueze în mașini cu sistem de refrigerare pentru a împiedica apariția unor modificări în structura lor.

Condițiile optime de refrigerare vor fi: atmosfera cu temperatura cuprinsă între 0° și + 1° și asigurarea unei bune ventilații a aerului. Atmosfera încăperii va fi schimbată zilnic, pentru a se evita acumularea de bioxid de carbon. Umiditatea va fi de 90—95% pentru a evita dezvoltarea mucegaiurilor (în cazul creșterii sale) sau zbîrcirea produselor (în cazul scăderii sale).

În cursul refrigerării au loc transformări asemănătoare cu cele din timpul depozitării, dar într-un ritm mai lent.

Metoda asigură o conservabilitate de durată a produselor, dar efectuarea sa în condiții necorespunzătoare duce la alterarea acestora, care poate fi de natură fiziologică (pete brune pe coajă, înnegrirea pulpei, formarea unor pete mici pe suprafața lor ș.a.) sau microbiologică, produsă de unele microorganisme (mucegaiuri) care determină uscarea și înnegrirea fructului.

Congelarea fructelor și a legumelor asigură o conservabilitate mai mare și de mai lungă durată. Se realizează o scădere a temperaturii sub punctul de congelare al sucului celular, care variază între —1° și —2,5°.

Materia primă care trebuie congelată va fi supusă în prealabil unor operații de sortare, spălare, tăiere, curățare etc.

În ceea ce privește fructele, pentru menținerea proporției optime de substanțe nutritive și evitarea modificării acestora, se vor alege pentru congelare numai fructele bine coapte, fără semne de alterare.

Conservabilitatea optimă se obține prin aplicarea unei congelări rapide (trecînd un curent de apă rece la temperatura de —25° pînă la —35°).

Dintre modificările nedorite care apar în cursul conservării se menționează: modificarea consistenței, pierderea aromei, pierderea gustului specific cu apariția unor gusturi străine și pierderea unor factori nutritivi (vitamina C, cînd temperatura nu scade sub —20°). Reducerea pierderilor de vitamina C și a unor modificări organoleptice poate fi obținută și prin efectuarea decongelării cu foarte puțin timp înainte de consumare.

Legumele, în cea mai mare parte, sînt supuse înainte de congelare unui proces de blanșizare (opărire) cu apă fierbinte sau cu vapori de apă, urmată de o răcire bruscă cu scopul de a inactiva enzimele oxidante aflate în cea mai mare proporție la suprafața acestora, care ar putea determina o serie de modificări în cursul păstrării sau decongelării. Astfel de modificări pot fi: înnegrirea, scăderea conținutului în vitamina C, pierderea gustului și a aromei ș.a. În același scop se pot folosi unii acizi sau sarea.

Sterilizarea fructelor și legumelor se obține cu ajutorul căldurii, prin închiderea acestora în recipiente ermetice și ridicarea temperaturii la 100—120°. Se obțin distrugerea microorganismelor și inactivarea unor enzime. Nu se vor folosi temperaturi prea ridicate, întrucît acestea ar duce la modificarea proprietăților organoleptice și nutritive ale produselor.

În cursul sterilizării, produsele suferă o serie de modificări. Asistăm astfel la schimbarea culorii, care poate fi manifestată fie prin înnegrirea acestora,

Scanned with OKEN Scanner

fie sub forma înroşirii lor, fie prin îngălbenirea altor legume (de exemplu, conopida). Apar totodată şi modificări de aromă şi gust. Unele conserve de legume obţinute prin sterilizare îşi îmbunătăţesc gustul (mazărea, sparanghelul, spanacul, sfecla) prin formarea unor compuşi aromatici speciali.

Tratamentul termic determină şi modificări ale structurii vegetale (texturii). Se produce o hidroliză a macromoleculelor, îndeosebi a substanţelor pectice care formează cimentul intercelular. Apare o permeabilitate crescută a membranei celulare, cu expulzarea sucului celular în spaţiul extracelular şi scăderea astfel a presiunii intracelulare. Calciul este solubilizat. Întrucît acesta este legat de acidul pectic va contribui la reducerea texturii.

În cazul sterilizării necorespunzătoare se poate produce fenomenul de bombaj al conservelor, care poate fi determinat de factori biologici, chimici sau fizici. Bombajul biologic se produce ca urmare a dezvoltării sporilor, cu formare de gaze (bioxid de carbon, amoniac, hidrogen sulfurat); bombajul chimic se datoreşte acţiunii acizilor asupra cutiei metalice, cu formarea hidrogenului; bombajul fizic apare ca urmare a umplerii excesive a cutiei sau prin îndepărtarea incompletă a aerului din interior înainte de închiderea ei.

Deshidratarea fructelor şi a legumelor se poate face în mod natural, folosind căldura soarelui şi curenţii de aer din atmosferă (uscare) sau artificial (în cuptoare speciale). Înainte de a fi supuse deshidratării, însă, produsele vor trece printr-o serie de operaţii pregătitoare ca: sortarea, calibrarea, spălarea, curăţarea, blanşizarea, sulfitarea.

Sortarea constă în alegerea legumelor şi a fructelor, îndepărtînd pe cele alterate, mucegăite, putrezite sau diferitele corpuri străine.

Calibrarea şi uniformizarea după dimensiuni sînt necesare întrucît nu se pot usca în aceleaşi condiţii produse diferite ca mărime. Se efectuează în maşini speciale de tăiere şi uniformizare.

Spălarea se face cu apă potabilă pentru îndepărtarea prafului, pămîntului, nisipului şi a altor impurităţi.

Curăţarea de părţile necomestibile (teci, coji, sîmburi, pedunculi) se poate face mecanic, chimic sau termic (blanşizare).

Tăierea în felii, rondele, cuburi mici şi alte forme are ca scop mărirea suprafeţei pentru a favoriza evaporarea apei.

Blanşizarea cu apă fiartă la 85—95° sau cu aburi se efectuează pentru distrugerea unor enzime care ar modifica calităţile nutritive ale produsului, a unor microorganisme, îndepărtarea oxigenului, reducerea consistenţei, îmbunătăţirea gustului ş.a.[1]

Este preferabilă blanşizarea de scurtă durată la temperatură ridicată. De asemenea, metoda cu aburi este superioară celei cu apă fierbinte, întrucît reduce la minimum pierderile de factori nutritivi.

Sulfitarea reprezintă tratarea produselor cu bioxid de sulf pentru a împiedica înnegrirea lor în contact cu aerul în timpul uscării. Concomitent se obţine o conservare a vitaminei C şi a carotenului, însă cu distrugerea tiaminei.

Operaţiile preliminare, ca şi deshidratarea, duc la pierderea unor importanţi factori nutritivi (tiamina, riboflavina, acidul pantotenic, vitamina PP ş.a.).

[1] Rusu D. — Concentrate alimentare, Ed. tehnică, Bucureşti, 1968.

Fructele și legumele deshidratate rămîn totuși o sursă importantă de glucide, substanțe minerale și unele vitamine (carotenul, vitamina C în cazul sulfitării lor).

Apar de asemenea o serie de modificări care au ca urmare schimbarea culorii, gustului, mirosului, consistenței, datorită acțiunii enzimelor sau diverselor fenomene moleculare. Blanșizarea prealabilă deshidratării, efectuată în condiții corecte, minimalizează în mare parte aceste procese. De asemenea, operația de sulfitare.

Durata de păstrare a produselor deshidratate se prelungește cu cît umiditatea este mai scăzută.

Conservarea cu substanțe chimice a produselor vegetale se practică pe o scară tot mai largă, folosindu-se acțiunea lor bactericidă și bacteriostatică. Cele mai folosite substanțe pentru conservarea fructelor și legumelor sînt: bioxidul de sulf și bisulfiții, acidul benzoic și benzoații, acidul formic și formiații, acidul propionic, acidul sorbic ș.a.

Conservarea prin acidificare se aplică mai ales la legume și se poate efectua fie prin acidificarea naturală cu ajutorul fermentației lactice, fie cu ajutorul acidului acetic (marinare), fie prin combinarea celor două.

În primul caz se realizează o favorizare a dezvoltării bacteriilor lactice în detrimentul celorlalte microorganisme (de putrefacție). Pentru selecționarea microflorei lactice se adaugă sarea, care pe lîngă acest efect produce și extragerea unei părți de apă și substanțe nutritive din celulă în spațiul extracelular prin fenomene de osmoză, favorizînd astfel formarea unui mediu prielnic dezvoltării bacteriilor lactice.

Acidul lactic format prin fermentarea glucidelor sub acțiunea bacteriilor lactice are ca efect împiedicarea dezvoltării altor microorganisme, îndeosebi a acelor de putrefacție, asigurîndu-se astfel conservabilitatea produselor.

În cursul fermentației lactice se produc o serie de modificări în compoziția legumelor. Astfel are loc o reducere a conținutului în zaharuri, ca urmare a fermentațiilor. Scade conținutul lor în vitamina C. Se produce o acumulare de acid lactic, care este maximă dacă fermentația se efectuează în vase închise. Apar o serie de modificări de culoare, de aromă, de textură, cu înmuierea produselor.

În ultimul timp s-a dezvoltat utilizarea culturilor pure de bacterii lactice, care are avantajul obținerii unei conservabilități bune și de mai lungă durată, concomitent cu îmbunătățirea calităților produsului din punct de vedere organoleptic și nutritiv.

Conservarea prin acidificare cu acid acetic sau marinarea se aplică produselor vegetale cu scopul de a împiedica alterarea lor. În afară de oțet se adaugă și sare cu diverse condimente. Pentru prelungirea duratei de conservabilitate se recomandă să se efectueze o blanșizare prealabilă. Produsele astfel pregătite se pun în recipiente închise ermetic și sînt urmate fie de o pasteurizare, fie de sterilizare. În acest mod sînt conservați: gogoșarii, castraveții, conopida, ardeiul, sfecla, ciupercile ș.a.

Fructele și legumele se pot conserva și la nivel de gospodărie individuală. Pentru acest scop se vor alege produsele foarte proaspăt culese, nealterate, nelovite, nevestejite, fără pete de mucegai.

Scanned with OKEN Scanner

Cartofii se păstrează în lăzi de lemn puse pe grinzi pentru a se realiza o bună aerisire, se așează în pivnițe răcoroase uscate și întunecoase, ferite de ger și de lumină, care favorizează încolțirea.

Rădăcinoasele (morcovii, pătrunjelul, păstîrnacul, țelina) se stivuiesc așezate vîrf lîngă vîrf, după ce în prealabil au fost curățate de frunze și li s-a răsucit cotorul, presărîndu-se peste fiecare rînd nisip uscat. Se pot păstra și învelite în hîrtie fiecare și apoi așezate în lădițe de lemn. Se va avea în vedere și într-un caz și în altul să nu se atingă legumele între ele.

Conopida se poate păstra învelită în hîrtie și agățată de un cîrlig de tavan.

Pătrunjelul verde se poate păstra și iarna dacă este sădit în lădițe care se vor așeza la lumină (la geam sau la balcon) și se udă cu regularitate. Metoda are avantajul furnizării de vitamine în stare proaspătă în cursul iernii cînd acestea lipsesc sau sînt în cantitate redusă.

Verdețurile (pătrunjel, mărar, leuștean, tarhon, țelină) se pot conserva și prin uscare. Frunzele recoltate în lunile iulie și august, pe timp uscat, se vor așeza pe un tifon pus pe un cadru de lemn, astfel încît să se asigure o bună aerisire. Se lasă pînă ce se usucă bine, adică pînă cînd luate între degete se sfărîmă ușor. Apoi se pun într-un săculeț în care se păstrează într-un loc uscat și bine aerisit. Nu se vor pune pe mese pentru uscare întrucît se usucă mai greu și sînt susceptibile de a se mucegăi. Frunzele de țelină pentru a rămîne verzi se opăresc în prealabil în apă cu sare și apoi se pun la uscat.

Verdețurile se pot conserva și în sare. Pentru aceasta se aleg, se spală și se așează în borcane sau butoiașe, presărîndu-se la fiecare strat sare astfel ca la 1 kg verdeață să se adauge cca 0,2 kg sare. După ce se umple vasul se presează. Întrucît în 1—2 zile conținutul scade, se vor adăuga în continuare noi straturi în zilele următoare pînă ce se completează vasul. Se înfundă apoi completîndu-se cu saramură în aceeași concentrație și se păstrează într-un loc răcoros. Înainte de întrebuințare se desărează.

Tarhonul se poate conserva și în oțet. Pentru aceasta se aleg frunzele, se spală, se amestecă cu sare și se lasă să stea într-un vas 24 de ore. Apoi se așază în borcane peste care se toarnă oțet fiert și răcit. La 1 kg tarhon se pun 150 g sare și 200 g oțet. Se leagă apoi cu celofan și se păstrează într-un loc răcoros, în pivniță sau cămară.

Varza se poate păstra învelită în hîrtie și așezată pe rafturi. De preferință se vor păstra verzele cu rădăcină.

Cea mai utilizată modalitate de conservare a verzei este însă prin murare. Aceasta se poate face sub forma căpățînilor întregi sau tocată, în borcane de sticlă sau, mai bine, în butoaie de stejar. În ultimul caz, butoiul trebuie în prealabil spălat bine și opărit cu apă fierbinte și lăsat apoi cîteva zile plin cu apă pentru ca lemnul să se umfle și să nu mai permită scurgerea apei. Butoiul este prevăzut cu o cana prin care se face pritocirea verzei.

Varza se alege sub formă de căpățîni toamna tîrziu, îndepărtîndu-se frunzele alterate sau desfăcute. Se preferă căpățîni mai îndesate. Se crestează și se așază în butoi după ce în prealabil s-a așezat la fundul acestuia un strat de diverse condimente: felii de hrean, mărar uscat, felii de morcovi, boabe de porumb. Rîndurile de varză se alternează cu astfel de condimente pînă se completează, astfel ca ultimul strat să fie ca cel de la fund. Se toarnă apoi saramura în proporție de 300 g la 10 l apă și 4 linguriță de acid lac-

tic care favorizează conservarea vitaminei C. La supafață se pun două scîndurele în prealabil bine spălate. După cîteva zile se mai pot adăuga cîteva căpățîni, întrucît aceasta scade. Urmează apoi pritocirea, care la început se face mai des (la trei zile), apoi mai rar (la două săptămîni) în cursul iernii.

Murarea este o metodă folosită foarte frecvent în gospodăria individuală pentru diverse legume ca: gogonele (pătlăgele verzi), castraveți, ardei, conopidă, dovlecei, fasole verde, ș.a.

Marinarea cu ajutorul oțetului poate fi folosită de asemenea pentru unele legume: gogoșari, castraveți, ciuperci ș. a.

Ceapa și usturoiul se păstrează în funii agățate în pivnițe uscate sau în poduri în locuri ferite de umezeală.

Fructele pentru iarnă se vor culege cu mîna, păstrîndu-se codița, și fără să se șteargă de brumă. Se așează pe rafturi, fără să se atingă, la o temperatură constantă de cca +4°, nu în aceleași încăperi în care se păstrează murăturile și cartofii, întrucît împrumută foarte ușor mirosul acestora. Merele se așează cu codița în jos, perele și gutuile cu codița în sus. Se pot păstra și învelite în hîrtie așezate în lădițe. Vor fi însă controlate periodic, înlăturîndu-se cele alterate.

Strugurii se pot păstra agățînd fiecare ciorchine pe sfori, fără să se atingă, în poduri sau în încăperi răcoroase lipsite de umiditate.

Nucile se păstrează în săculețe în locuri uscate și bine aerisite. Se va avea grijă ca acestea să fie nevătămate și bine uscate cînd se pun în săculeț.

Fructele mai pot fi conservate prin însiroparea lor sub diverse forme: dulceață, siropuri, peltea, gem, marmeladă, magiun ș.a.

Prunele se pot păstra prin uscare sau afumare. Necesită însă o opărire prealabilă.

În general, este mai puțin recomandată această metodă la nivel de gospodărie, întrucît produsele obținute sînt mult sărăcite în factori nutritivi, în timp ce prin procedeele moderne folosite în industria alimentară se obțin produse de calitate superioară, care conservă în mare parte factorii nutritivi.

Fructele și legumele uscate (atît cele preparate în gospodărie, cît și cele cumpărate din sectorul comercial de stat) se vor păstra în săculețe sau borcane uscate închise cu capac, în locuri uscate și răcoroase.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul VI

Gastrotehnia

Spre deosebire de alte vieţuitoare care consumă hrana aşa cum se găseşte în natură, omul, înainte de a ingera diversele alimente, le prepară în diferite moduri, fie pentru a le mări sapiditatea, fie pentru a le creşte digestibilitatea.

De-a lungul istoriei sale, pregătirea alimentelor a reprezentat o problemă din ce în ce mai importantă, ajungînd pînă acolo încît să devină o adevărată artă.

Gastronomia reprezintă tocmai această artă a preparării alimentelor într-un mod cît mai plăcut, cît mai atrăgător pentru gustul omului. Lucrurile nu s-au oprit aici. O dată cu punerea alimentaţiei pe baze ştiinţifice, o dată cu efectuarea unor cercetări în domeniul nutriţiei, s-a dovedit că modul de preparare a alimentelor poate reprezenta un factor favorabil menţinerii şi promovării sănătăţii sau, din contră, poate fi un factor nociv acesteia. S-au studiat diversele tehnici folosite la prepararea alimentelor în strînsă corelaţie cu influenţa lor asupra calităţilor nutritive ale alimentelor, ca şi cu efectele lor asupra stării de sănătate a individului care consumă astfel de preparate culinare.

A luat astfel naştere *gastrotehnia*, adică ştiinţa care studiază toate transformările suferite de alimente în cursul preparării lor prin diverse tehnici culinare, avînd în vedere totodată şi influenţa acestor transformări asupra stării de sănătate a individului.

În concepţia alimentaţiei raţionale, un aliment, pentru a fi folosit în hrana omului, pentru a contribui la menţinerea echilibrului său biologic trebuie să fie nu numai plăcut, ci şi nutritiv (hrănitor) şi salubru.

Tendinţa instinctivă a omului este de a acorda prioritate efectului psiho-senzorial produs asupra lui de alimente. O dovadă în acest sens este tocmai crearea unei adevărate arte culinare (gastronomia), al cărei scop este realizarea acestui deziderat. Omul este însă şi o fiinţă raţională, la care instinctul nu trebuie să primeze asupra raţiunii. Acest lucru este perfect valabil şi în legătură cu alimentaţia. De aceea trebuie să avem în vedere

Scanned with OKEN Scanner

în primul rînd calitatea alimentelor de a fi nutritive și salubre pentru menținerea sănătății noastre, de echilibru biologic al organismului, fără a neglija desigur aspectul psiho-senzorial al acestora, în măsura în care, însă, nu influențează negativ primele două calități.

Gastrotehnia are anumite principii de bază general valabile, indiferent de felul de viață, de tipul de civilizație, de tradițiile culinare ale individului. Pe lîngă acestea însă, există anumite particularități în legătură cu factorii amintiți pentru diverse grupe de populație, în strînsă corelație cu tradițiile lor, care se transmit din generație în generație și care pot fi respectate în măsura în care nu influențează în mod negativ o alimentație rațională.

Cercetarea stării de salubritate a alimentelor

În practică, înainte de a interveni într-un mod sau altul la prepararea culinară a alimentelor, se impune o cercetare atentă a stării de salubritate a acestora, cunoscînd multiplele neajunsuri (unele cu consecințe extrem de grave) produse de consumul unor alimente insalubre.

Vom prezenta deci cîteva semne importante pe baza cărora pot fi recunoscute alimentele proaspete și cele alterate, conform normelor sanitare uzuale[1].

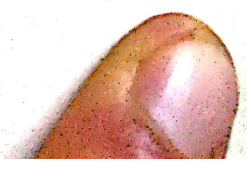
Dintre produsele de origine animală:

— *Carnea proaspătă* (de bovine, ovine, porcine) este acoperită la suprafață de o peliculă subțire, uscată, iar pe secțiune prezintă o colorație roz-roșie, lucioasă, a cărei intensitate este dependentă de specia de la care provine. Este ușor umedă, nu este lipicioasă. Are consistența elastică, compactă, nelăsînd urme la presiunea digitală. Sucul se obține cu greutate și este limpede. Mirosul și gustul sînt plăcute, caracteristice speciei de la care provine carnea. Grăsimea are colorația și gustul caracteristice speciei. Măduva oaselor umple în întregime canalul medular al osului, este elastică, lucioasă pe secțiune, de colorație și consistență normale.

— *Carnea relativ proaspătă* are la suprafață fie o peliculă uscată, fie este acoperită uneori parțial de o mîzgă lipicioasă în cantitate redusă. Uneori se pot chiar observa pete de mucegai. La suprafață și pe secțiune, culoarea este mată și mai închisă, comparativ cu carnea proaspătă. Pe secțiune este umedă, fără a fi lipicioasă. Consistența este moale, lasă amprentă la presiune, însă își revine relativ rapid la poziția inițială. Sucul muscular este tulbure și în cantitate mai mare. Mirosul poate fi ușor acru, de mucegai la suprafață, lipsind însă în profunzime. Grăsimea are un aspect mat, cu o consistență scăzută. Măduva oaselor se desprinde ușor de marginea osului, este mai moale și mai închisă la culoare decît cea de la animalul proaspăt sacrificat. Pe secțiune este mată, uneori cenușie.

— *Carnea alterată* are suprafața uscată sau umedă și lipicioasă, deseori fiind acoperită cu pete de mucegai. La suprafață culoarea este cenușie sau verzuie. La presiunea digitală rămîne o urmă persistentă multă vreme. Grăsimea

[1] Îndreptar privind activitatea de alimentație publică, Ed. Centrocoop, București, 1966.



are un aspect mat, de coloraţie cenuşie murdară, cu o consistenţă scăzută. Mirosul şi gustul sînt foarte dezagreabile.

— *Mezelurile proaspete* (parizer, cremvurşti, polonez, lebervurst) au la exterior o suprafaţă curată, nelipicioasă. Pelicula de înveliş este continuă, nedeterioratâ, fără pete de mucegai, consistenţa este elastică. Pe secţiune aspectul este de masă compactă perfect legată, uniformă, fără goluri de aer, aglomerări de apă sau grăsime topită, de culoare caracteristică. Mirosul este plăcut, caracteristic produsului sau condimentelor folosite, fără alte mirosuri străine (de mucegai, acru, rînced etc.). Gustul este de asemenea plăcut, caracteristic produsului, potrivit de sărat, fără alte gusturi străine.

— *Şunca fiartă presată* trebuie să aibă suprafaţa curată, fără pete sau alte semne de alterare. Pe secţiune, ţesutul muscular trebuie să fie de culoare uniformă de la roz deschis pînă la roz. Grăsimea trebuie să fie de culoare albă sau cu o nuanţă roz, însă fără pete sau îngălbenită. Consistenţa trebuie să fie fragedă, compactă, masa bine legată şi nesfărîmicioasă la tăiere. Mirosul să fie specific şuncii fierte (eventual puţin afumată), fără gust sau miros străin sau de condimente.

— *Carnea congelată* are la suprafaţă o coloraţie normală, cu o nuanţă mai închisă decît carnea proaspătă. Pe secţiune, suprafaţa sa este umezită de un lichid de culoare roşie. Elasticitatea sa este redusă. Depresiunea formată prin apăsare digitală nu dispare. Mirosul este caracteristic speciei. Grăsimea de la suprafaţă este mai roşcată, cea din straturile profunde îşi menţine culoarea normală. Măduva oaselor este relativ retrasă din canalul medular.

— *Pasărea tăiată proaspătă* are creasta şi bărbiţele de culoare roz-roşie, ciocul lucios fără mîzgă. Mucoasa bucală de culoare roz-pal, uşor umezită, întreagă, fără miros. Pleoapele acoperă întreaga orbită, ochii sînt limpezi, fără scurgere, umplu bine cavitatea orbitară (nu sînt înfundaţi). Pielea este integră, de culoare albă-gălbuie sau galbenă lucitoare, cu nuanţe roz fără tumori sau semne de inflamaţie. La păsările neîngrăşate sau slabe, pielea este de culoare cenuşie, cu nuanţă roşcată, fără pete violacee, cu suprafaţa uscată.

— *Păsările relativ proaspete* au ciocul fără luciu, cu miros discret de mucegai. Mucoasa bucală este roz-gălbuie, cu depozit vîscos relativ redus; mirosul poate fi discret de mucegai. Ochii sînt înfundaţi în orbite şi tulburi. Pielea este uscată sau aproape uscată, de culoare cenuşie şi uneori are un miros discret de mucegai.

— *Pasărea alterată* are ciocul galben cu partea cărnoasă moale, prezintă scurgeri de mucozităţi vîscoase din cioc, mirosul este puternic de mucegai. Mucoasa bucală este de culoare cenuşie. Ochii sînt micşoraţi şi înfundaţi în orbite. Pielea are culoarea galbenă, pe alocuri prezentînd pete verzui.

— *Peştele proaspăt* are o culoare normală, variabilă în funcţie de specie. La suprafaţă prezintă un strat umed mucos. Branhiile (urechile) au o coloraţie roşie vie, iar ochii sînt limpezi, lucioşi. Abdomenul este tare. Solzii se desprind cu greutate. Mirosul este plăcut, caracteristic.

— *Peştele alterat* are culoarea modificată de la cenuşiu pînă la negru-verde. Ochii sînt înfundaţi în orbite şi tulburi. Branhiile sînt de culoare neagră-violacee. Abdomenul este moale la palpare, iar solzii se desprind cu foarte multă uşurinţă. Deseori se observă rupturi ale tegumentelor abdo-

menului. Mirosul este profund modificat, de putrefacție avansată, mai intens la nivelul branhiilor

— *Peștele congelat* va avea după decongelare toate caracteristicile stării în care se afla în momentul congelării.

— *Laptele proaspăt* are aspect de lichid omogen, lipsit de impurități, de consistență fluidă. Culoarea este albă, cu nuanțe gălbui, uniformă în toată masa sa. Mirosul este plăcut, caracteristic. Gustul dulceag.

La laptele pasteurizat se admite un ușor gust de lapte fiert.

Laptele smîntînit diferă de cel integral prin faptul că are culoarea albă cu nuanțe albăstrui.

Orice denaturare a gustului și a mirosului laptelui arată că acesta este alterat.

— *Laptele praf proaspăt* se prezintă ca o pulbere fină, omogenă, uniformă în toată masa, uscată, de culoare albă cu nuanțe slabe gălbui, fără aglomerări stabile de particule, fără impurități. Mirosul este plăcut, caracteristic și gustul este dulceag.

— *Laptele praf alterat* se prezintă sub formă de aglomerări în bulgări cu miros de brînză, de pește sau alte mirosuri străine neplăcute.

— *Brînza de vaci proaspătă* are aspectul unei mase omogene, curate, fără scurgeri de zer. Consistența este de pastă fină, nesfărîmicioasă. Culoarea este albă pînă la alb-gălbui, uniformă în toată masa. Mirosul este plăcut, gustul acrișor caracteristic de fermentație lactică, fără mirosuri străine de ars, de stătut.

— *Brînza telemea de vaci și de oaie proaspătă* se prezintă sub forma unor bucăți întregi, fără coajă la suprafață, curată. Pe secțiune este uniformă, curată, fără corpuri străine. Se admite prezența unor găuri rare de fermentație. Consistența este de masă fină, legată, care se rupe ușor, fără însă a fi sfărîmicioasă. Culoarea este albă cu luciu de porțelan, uniformă în toată masa la brînza telemea de oaie și albă gălbuie la cea de vaci.

— *Caşcavalul proaspăt* are consistența elastică dură, culoarea galbenă, mirosul caracteristic și gustul de brînză grasă.

— *Caşcavalul stricat* are culoarea închisă, mirosul schimbat, gustul amar sau de mucegai, consistența modificată.

— *Smîntîna proaspătă* se prezintă ca un fluid vîscos, fără aglomerări de grăsime sau substanțe proteice, cu luciu caracteristic. Culoarea este albă sau albă-gălbuie. Mirosul și gustul aromat specific de *diacetil* (substanța care dă aroma produselor lactate fermentate).

— *Untul proaspăt* are culoarea albă-gălbuie, mai deschisă la cel fabricat în lunile de iarnă și primăvară și mai accentuat la cel obținut vara și toamna. Păstrat la +5° este de consistență solidă, putînd fi tăiat cu cuțitul. Gustul și mirosul sînt caracteristice, de diacetil.

— *Margarina proaspătă* se prezintă ca o masă omogenă, compactă, fără goluri de aer, de culoare uniformă albă sau gălbuie, fără impurități, cu miros și gust plăcut asemănătoare untului de vacă.

— *Untul și margarina alterate* au gust amar, acid, putrid, de săpun, de ulei, de pămînt, de pește sau rînced. Pot fi acoperite cu pete de mucegai.

Scanned with OKEN Scanner

— *Oul proaspăt* de o zi pus în apă cade la fundul vasului (fig. 74). După spargere are albușul de culoare transparentă, cu reflexe ușor albăstrui și consistență filantă. Gălbenușul este de culoare galbenă-aurie uniformă în toată masa și își menține forma.

— *Oul alterat* pus în apă plutește la suprafață (fig. 74). După spargere, prezintă un gălbenuș care nu-și mai menține forma, ci se amestecă cu albușul, care este apos. Pe fața internă a cojii prezintă pete de diferite dimensiuni și culori. Emană un miros respingător de hidrogen sulfurat.

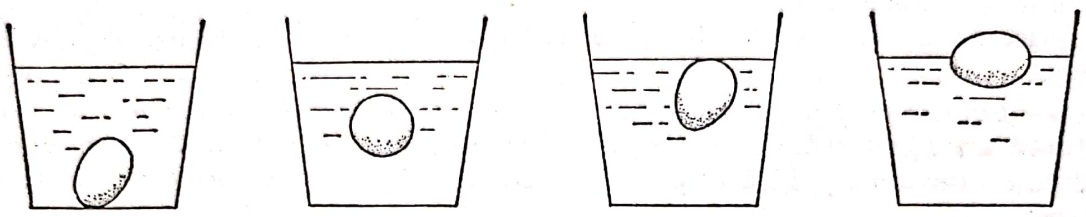


Fig. 74. — Aprecierea prospețimii ouălor

Dintre produsele de origine vegetală:

— *Cartoful* păstrat în condiții bune are o coajă lucioasă, presărată din loc în loc cu așa-numitele ochiuri de cartofi. Cînd acesta este încolțit se văd în dreptul ochiurilor mici prelungiri de culoare albă.

Cartofii păstrați în condiții necorespunzătoare, la umezeală și temperatură ridicată, prezintă pe secțiune pete de dimensiuni variabile, brune-negricioase, putînd deveni făinoși-sfărîmicioși.

— *Fasolea uscată* de calitate bună prezintă un bob acoperit de o coajă lucioasă, sticloasă, care se desprinde ușor de pe miezul bobului.

Fasolea alterată prezintă o coajă mată, acoperită pe alocuri de pete de mucegai, adeseori este zbîrcită și se desprinde greu de pe miez.

— *Făina de grîu proaspătă* are culoarea albă cu nuanțe gălbui și miros specific. Gustul său este normal, puțin dulceag.

Făina alterată are gust amar, acru, miros de mucegai, uneori prezintă impurități (nisip, pămînt).

— *Pîinea* de bună calitate are coaja galbenă-brună; miezul elastic, cedează la apăsare, revenind apoi la forma inițială. Aroma și gustul sînt caracteristice.

Pîinea învechită are coaja fără luciu caracteristic, este crăpată. Miezul este uscat, sfărîmicios. La apăsare rămîn urme vizibile care persistă și după ce a încetat presiunea digitală. Mirosul este modificat și gustul acru.

— *Conservele* de calitate bună au capacul cutiei în care se află nebombat, fără pete de rugină la exterior. După deschiderea cutiei nu se degajează nici un gaz, iar produsele alimentare din interior au toate proprietățile organoleptice normale, caracteristice tipului de produs. Nu se admite pe fața internă a cutiei prezența unor pete de rugină sau a unor pete negre.

Scanned with OKEN Scanner

Conservele alterate sau cele prost păstrate au pete de rugină la exterior şi capacul cutiei bombat. La deschiderea acesteia se degajează gaze urît mirositoare. Produsele alimentare din interior au proprietăţi organoleptice modificate, prezentînd semne de alterare. Pe faţa interioară a cutiei se observă adesea pete negre sau pete de rugină.

Etapa preliminară

După controlul stării de salubritate a alimentelor, urmează etapa de prelucrare culinară parţială, numită *etapa preliminară*, care constă într-o serie de manopere mecanice pregătitoare pentru prelucrarea culinară propriu-zisă (tratamentul termic).

Normele generale de igienă privitoare la prelucrarea produselor alimentare la rece prevăd ca această etapă să se desfăşoare în afara bucătăriei unde se execută prelucrarea termică.

În sectorul alimentaţiei publice sînt prevăzute spaţii separate pentru tranşarea şi prelucrarea la rece a cărnii, numite *carmangerii*, laboratoare pentru preparate şi semipreparate, camere pentru prelucrarea legumelor şi zarzavaturilor, laboratoare de cofetărie ş.a.

Prelucrarea preliminară a cărnii se efectuează în carmangerie (în sectorul alimentaţiei publice). La nivelul de gospodărie, dacă nu este posibil rezervarea unui spaţiu pentru aceasta, se va efectua pe o masă separată cu ustensile diferite de cele care se folosesc la prelucrarea preliminară a altor alimente (legume şi zarzavaturi etc.).

Operaţia principală care se efectuează în carmangerie este tranşarea cărnii pe calităţi şi categorii în raport cu necesităţile folosirii lor în bucătărie sau în laboratorul de preparate şi semipreparate. Întrucît de la abator carnea vine împărţită în porţiuni mari (cea de bovine în sferturi, viţeii întregi sau jumătăţi, cea de porcine în jumătăţi şi ovinele întregi) se impune tranşarea acesteia pe calităţi şi categorii potrivit nevoilor producţiei culinare. Pentru a se asigura un sistem unitar de tranşare a cărnii, instrucţiunile în vigoare ale Ministerului Industriei Alimentare şi ale Ministerului Comerţului prevăd următoarele norme de tranşare pe părţi componente din animalul respectiv.

Carnea de bovine duce prin tranşare la următoarele calităţi de carne (fig. 75):

a) *Carnea specialităţi* reprezentată de: muşchi, antricot, vrăbioară (fără os, curăţate de piele). Se foloseşte la prepararea fripturilor la grătar sau la tavă.

b) *Carnea de gătit* poate fi:

— de calitatea I: fleica, pulpa, greabănul, spata, capul de piept, mijlocul de piept, carnea rezultată din fasonări;

— de calitatea a II-a: rasolul din faţă (fără cheie), cu excepţia capului de piept.

Aceste părţi se consideră complet curăţate de oase, aponevroze, tendoane.

Scanned with OKEN Scanner

Din tranşarea cărnii de bovine se obţin două feluri de oase:

— cu măduvă sau sită (pentru supe);

— fără măduvă sau sită (coaste, vertebre, oasele bazinului) care se folosesc la întărirea şi prepararea diferitelor ciorbe, sosuri, creme de legume ş.a.

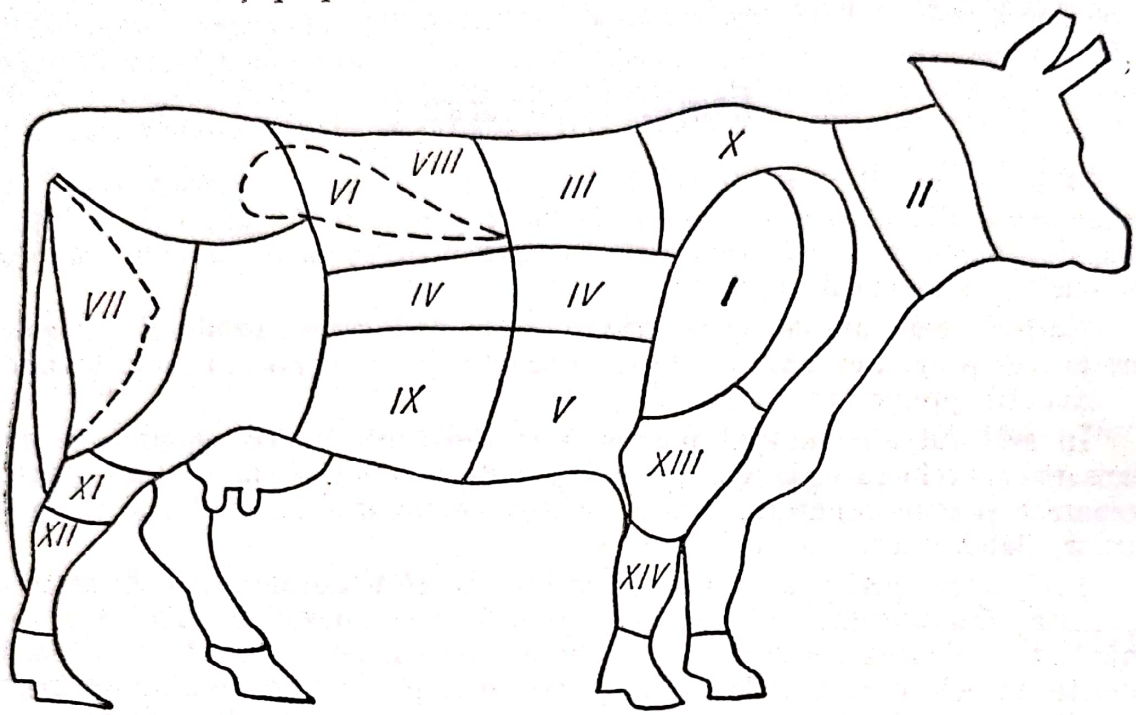


Fig. 75. — Porţiuni rezultate din tranşarea cărnii de vită:
I — spată; II — git; III — antricot; IV — blet; V — mijloc de piept; VI — muşchi; VII — cap; VIII — fleică; IX — greabăn; X — rasol din spate; XI — cheie din spate; XII — rasol din spate; XIII — cheie din faţă; XIV — rasol din faţă

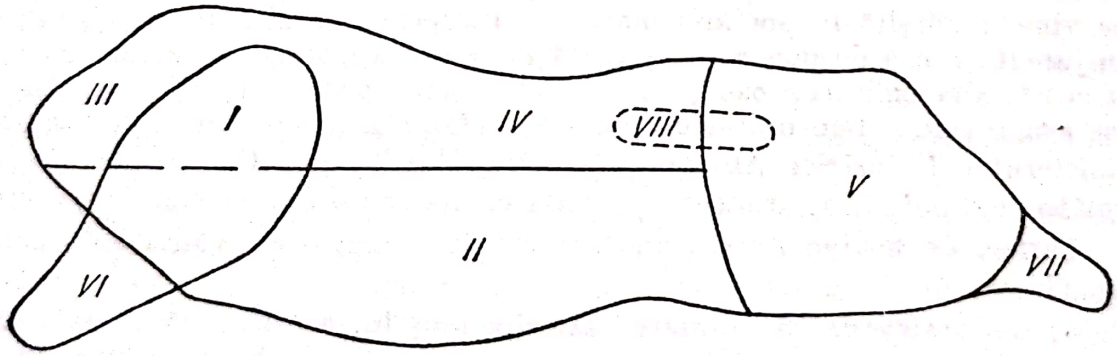


Fig. 76. — Porţiuni rezultate din tranşarea cărnii de porc:
I — spată; II — piept; III — ceafă; IV — cotlet; V — pulpa; VI — rasol din faţă; VII — rasol din spate; VIII — muşchiuleţ

Carnea de porcine duce prin tranşare la următoarele calităţi de carne (fig. 76):

a) *Carnea specialităţi* reprezentată de: cotlet, inclusiv ceafa, muşchi, muşchiuleţ.

b) *Pulpa*: din aceste părţi se pregătesc fripturile la grătar şi la tavă, ca şi şniţelul.

c) *Carnea de calitatea I*, reprezentată de: mijlocul de piept, spată, sfîrcul de piept-fleica, carnea rezultată din fasonări. Aceste părți se dezosează complet și se folosesc la prepararea fripturilor la tavă, a tocăturilor, frigăruilor ș.a.

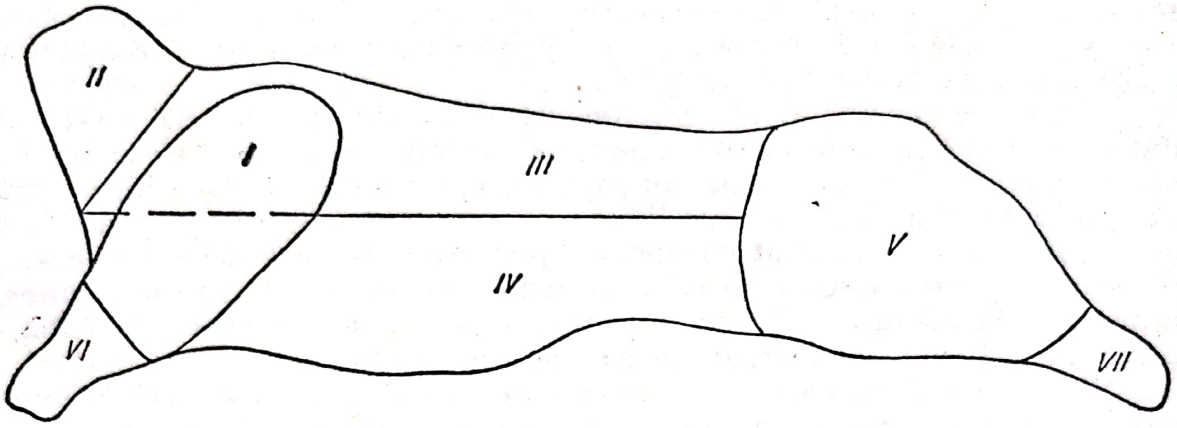


Fig. 77. — Porțiuni rezultate din tranșarea cărnii de ovine:
I — spată; II — gît; III — cotlet; IV — piept; V — pulpă; VI — rasol din față; VII — rasol din spate.

d) *Carnea de calitatea a II-a*, reprezentată de piept, rasolul din față, rasolul din spate (fără cheie). Aceste părți de obicei nu se dezosează, ci numai se delimitează și se curăță. Ele se folosesc la prepararea mîncărurilor cu carne. Dacă se dezosează se pot folosi și la tocături.

Din tranșarea porcinelor rezultă și oase fără măduvă sau sită, care se folosesc la întărirea sosurilor, zeamă pentru tocătură ș.a.

Carnea de ovine duce prin tranșare la următoarele calități de carne (fig. 77):

a) *Carnea de calitatea I*, reprezentată de cotlet (partea de la rinichi) și pulpă. Se înțelege de obicei fără os, exceptînd costița superioară de la cotlet (la care se exclude însă coloana vertebrală). Din această carne se pregătesc fripturile la tavă, la grătar și la frigare.

Pulpa nu se dezosează la unele preparate care prevăd aceasta (de exemplu, jigot de berbec).

b) *Carnea de calitate a II-a* cuprinde restul părților rezultate din tranșare, care nu se dezosează și servesc la prepararea diferitelor mîncăruri.

Carnea cumpărată de la măcelărie este de obicei tranșată pe specialități, astfel încît această operație nu mai trebuie efectuată de gospodină. În cazul acesta, prelucrarea preliminară a cărnii implică o serie de alte manopere ca: scoaterea sa de pe os, curățarea de tendoane, fascii, aponevroze, spălarea, baterea cu ciocanul de lemn, împănatul etc. Bucăților de carne scoase de pe os li se dă formă dreaptă. Se taie în bucăți mai mici sau se toacă, după necesități.

Carnea congelată este în prelabil lăsată într-o cameră la rece (cu temperatură sub 10°) pentru dezghețare. După decongelare va fi supusă imediat prelucrării termice. Se interzice decongelarea cărnii în apă sau lîngă mașina de gătit. Se consideră decongelată carnea care are în interior temperatura de +1°. După decongelare, carnea se curăță cu

grijă, îndepărtîndu-se cheagurile de sînge şi alte impurităţi, apoi se spală cu apă rece. După ce se usucă se tranşează pe mese speciale acoperite cu tablă zincată. După tranşare, carnea este aşezată într-un recipient destinat numai pentru acest scop şi este trecută pentru prelucrare în continuare sau se ţine într-o cameră frigorifică. Nu se va păstra în încăperea de lucru. Carnea congelată îşi păstrează mai bine gustul şi proprietăţile nutritive dacă este pusă îngheţată direct în apa care clocoteşte.

O atenţie deosebită se va acorda cărnii tocate. Aceasta va fi aşezată după preparare în vase curate, acoperite, păstrate la frigider sau îngropate într-un amestec de gheaţă şi sare în părţi egale, care realizează o temperatură sub 0°. Nu se vor adăuga condimente sau alte substanţe (bicarbonat de sodiu) decît imediat înaintea prelucrării termice a cărnii tocate, întrucît ar putea masca o eventuală modificare de aspect, culoare, miros, provocate de alterarea sa. Bicarbonatul nu se va adăuga, întrucît favorizează dezvoltarea microorganismelor de putrefacţie.

Se recomandă ca tocătura să se prepare cu maximum 5—6 ore înaintea prelucrăii termice. Se va acorda o atenţie deosebită întreţinerii curate a obiectelor pentru prepararea tocăturilor.

Păsările după eviscerare (scoaterea măruntaielor) se vor spăla sub un jet de apă rece pentru îndepărtarea impurităţilor şi a urmelor de sînge. Apoi se vor porţiona sau se vor pune întregi pentru tratamentul termic.

Prelucrarea preliminară a diferitelor organe se face astfel:

— Ficatul se taie şi se scoate hilul (locul de intrare a vaselor sanguine), se îndepărtează capsula (membrana care-l înveleşte) se înmoaie în apă, apoi se spală cu apă rece.

— Rinichii se taie în lungime, îndepărtîndu-se capsula şi se înmoaie în apă, apoi se spală bine cu apă rece pînă la dispariţia mirosului specific.

— Creierul se înmoaie în prealabil timp de o jumătate de oră în apă rece şi apoi se îndepărtează pieliţa (meningele), spălîndu-se bine. Se fierbe în apă cu oţet, pentru a nu se sfărîma.

Peştele. Prelucrarea preliminară a peştelui diferă după cum este vorba de peşte proaspăt, congelat sau sărat.

Peştele proaspăt se curăţă de solzi, apoi se eviscerează, se decapitează (se îndepărtează capul) şi se spală în apă rece. După aceea se porţionează. Se trece cît mai repede la prelucrarea termică, întrucît se alterează foarte rapid. Nu se va păstra tranşat la frigider mai mult de 6—8 ore.

Peştele congelat se dezgheaţă în apă rece 2—3 ore (după mărime). Bucăţile de peşte mare se decongelează la temperatura camerei pe mese sau stelaje.

Peştele sărat se spală în apă rece pentru îndepărtarea sării şi a impurităţilor, apoi este lăsat într-un vas plin cu apă timp de o jumătate de oră, pînă se umflă uşor. Se curăţă de solzi, se decapitează şi se eviscerează. Se spală cu apă rece şi se porţionează. Peştele astfel preparat se introduce într-un vas cu apă pentru desărare. După desărare va fi supus tratamentului termic.

Ouăle se spală bine cu apă caldă, înainte de spargere. Spargerea cojii necesită o atenţie deosebită. Toate operaţiile se vor face în vase curate. Se folosesc de obicei două sau, dacă se separă albuşul de gălbenuş, trei vase. Primul vas este cel deasupra căruia se sparge oul şi se examinează atent. Vasul al doilea (şi eventual cel de al treilea) este cel în care se varsă conţinutul

oului. Cojile se aruncă în primul vas. Ouăle sparte nu se vor păstra mai mult de 1—2 ore. Toate preparatele de ouă făcute la rece se păstrează obligatoriu pînă la consumare la maximum +4° (dar nu mai mult de 24 de ore).

Dacă în timpul spargerii se găsește un ou alterat este obligatorie spălarea pe mîini a celui care lucrează și dezinfectarea cu o soluție de cloramină, înainte de a continua lucrul.

Prelucrarea preliminară a *legumelor* implică cîteva operații ca: *sortarea* după calitate, culoare, mărime, îndepărtîndu-se legumele alterate și putrezite; *spălarea*, care pentru rădăcinoase se face înainte și după curățare, iar pentru celelalte legume, numai după curățare și în apă rece. Legumele care se vor folosi fără a fi prelucrate termic (castraveții, salata, roșiile ș. a.) vor fi spălate bine sub jetul de apă de la robinet. Cele cu frunze (salata verde, spanacul) se vor spăla frunză cu frunză; *curățarea* se va face după felul legumelor, astfel: rădăcinoasele prin răzuire, bulboasele prin detașarea foilor externe, tuberculii prin răzuire (cartofii noi) sau prin curățarea cojii (manual sau mecanic), avîndu-se în vedere să se îndepărteze un strat cît mai subțire, pentru a minimaliza pierderile de vitamine, bogat reprezentate în părțile externe ale plantei, fructele prin răzuire sau tăiere, leguminoasele uscate prin alegerea corpurilor străine; *tăierea* se face de asemenea în anumite moduri, după tipul legumei. Astfel rădăcinoasele se taie în triunghiuri, cubulețe, bare, felii, julien (în foi subțiri); bulboasele se taie mărunt sau inele; legumele cu fruct se taie rotund, felii, sferturi sau se lasă întregi ș.a.

Prelucrarea crupelor și a altor produse uscate se face prin alegerea și îndepărtarea corpurilor străine și apoi prin spălarea lor.

Zahărul tos, făina, sarea, mălaiul, trebuie în mod obligatoriu trecute printr-o sită cu ochiuri de diametru corespunzător, pentru îndepărtarea impurităților respective.

Prin aceste manopere mecanice exercitate asupra alimentelor se realizează o diferență cantitativă și chiar calitativă a lor înainte și după prelucrarea preliminară. Aceasta se cunoaște sub numele de *pierderi menajere* și variază între 0 și 60% în funcție de natura, calitatea produsului și tehnica folosită în pregătirea preliminară a acestuia.

Din punctul de vedere al naturii alimentului menționăm că aceste pierderi sînt foarte mici sau chiar nule în cazul produselor lactate și al unor derivate de cereale, devenind considerabile în cazul cărnii, peștelui, legumelor.

Calitatea produsului influențează pierderile menajere în sensul că acestea vor fi mai reduse în cazul alimentelor de calitate bună, proaspete, crescînd cu cît produsele se învechesc sau cînd sînt păstrate în condiții necorespunzătoare.

În ceea ce privește tehnica folosită în cursul prelucrării preliminare, amintim că spălarea îndelungată (excesivă) duce la pierderi importante ale unor principii nutritive hidrosolubile, odată cu îndepărtarea apei de spălare. Înlăturarea părților externe ale unor legume cu frunze sau foi, ca și curățarea unui strat gros (coajă) în cursul prelucrării preliminare a tuberculilor și rădăcinoaselor sau fructelor duce la pierderi importante ale vitaminelor aflate în concentrații apreciabile în părțile externe ale plantelor. De aceea se pre-

feră răzuirea rădăcinoaselor sau tuberculilor ori de cîte ori este posibil, pentru minimalizarea acestor pierderi.

Tăierea alimentelor în bucăți mici, ca și lăsarea lor în apa de spălare mai mult timp, duce la trecerea unor factori nutritivi în apă prin solubilizarea și pierderea lor o dată cu îndepărtarea acesteia.

Pentru minimalizarea pierderilor menajere recomandăm următoarele:

— pregătirea preliminară se va face cu foarte puțin timp înaintea tratamentului termic sau a pregătirii culinare propriu-zise;

— se va evita spălarea îndelungată sau menținerea alimentelor mult timp în apa de spălare;

— se vor evita fragmentarea alimentelor în bucăți prea mici și menținerea lor sub această formă în apa de spălare;

— se va reduce la minimum îndepărtarea părților externe ale unor legume cu frunze sau a cojilor tuberculilor sau fructelor.

Tratamentul termic

Dacă unele alimente ca: salatele, fructele, untul, uleiul, brînzeturile și uneori ouăle se pot consuma în stare crudă, în majoritatea cazurilor este necesară o prelucrare termică a alimentelor înainte de a fi consumate. În cursul tratamentului termic se vor produce o serie de modificări fizico-chimice care vor da alimentelor proprietăți noi. Se produce de cele mai multe ori o creștere a sapidității, cu influență stimulativă asupra analizorilor olfactivi (pentru miros) și gustativi ai individului, concomitent cu creșterea gradului de salubritate, prin distrugerea microorganismelor și inactivarea unor toxine microbiene. Totodată, tratamentul termic duce la inactivarea substanțelor antinutritive conținute în unele alimente (avidina din albuș, substanțele antitiroidiene din varză ș.a.). Se realizează o creștere a digestibilității diferitelor produse, cu ameliorarea concomitentă a utilizării lor digestive.

În cursul prelucrării termice a alimentelor apar însă și unele efecte nedorite ca:

a) Pierderea unor factori nutritivi hidrosolubili (glucide cu moleculă mică, vitamine hidrosolubile, elemente minerale) prin trecerea lor în mediul de fierbere, mai ales dacă apa este în cantitate mare și nu se consumă sau dacă alimentele au fost fragmentate în bucăți mici. Pentru minimalizarea acestor pierderi, gastrotehnia modernă a preconizat unele metode de prelucrare termică, cum este spre exemplu fierberea legumelor în vapori de apă sub presiune în vase speciale;

b) distrugerea unor factori nutritivi sensibili la acțiunea temperaturii ridicate și a oxigenului, cum sînt vitaminele: C, A, E și tiamina sau a unor aminoacizi. Fierberea în vase acoperite ermetic, la temperatura maximă de 100° un timp cît mai scurt, ca și evitarea reîncălzirii repetate a preparatelor culinare care nu au fost consumate imediat sau a păstrării lor la cald reduc parțial aceste pierderi de factori nutritivi;

c) formarea de compuși dăunători (toxici) pentru organism, cum sînt cei de tipul peroxizilor (inactivatori ai vitaminelor A, E ș.a.) sau cei rezultați din acizii grași nesaturați, al căror efect toxic a fost demonstrat experimetal

Scanned with OKEN Scanner

pe animal şi la om. Aceştia apar mai ales în cursul prăjirii alimentelor sau ca urmare a încălzirii repetate sau prelungite mai multe ore a unor uleiuri formate din acizi graşi polinesaturaţi.

Cunoscînd că alimentele reprezintă de fapt combinaţii complexe, diferite calitativ şi cantitativ, ale celor cîteva categorii de principii nutritive de bază (protide, glucide, lipide, minerale, vitamine şi apă) este uşor de înţeles că tratamentul termic va determina în ultimă instanţă modificarea acestor factori nutritivi. De aceea o vom prezenta în cele ce urmează.

Proteinele alimentare în cursul tratamentului termic suferă un fenomen de denaturare, cu pierderea solubilităţii şi coagularea lor. Aceste transformări se produc în jurul temperaturii de 65—70° care poate varia în funcţie de tipul proteinei, ca şi de condiţiile de mediu. Spre exemplu, cazeina din lapte nu precipită decît la temperaturi foarte ridicate, peste 150°. În prezenţa unui mediu cu o anumită aciditate, precipitarea ei se face chiar la temperatura de 18°.

Proteinele cărnii. Colagenul trece prin fierbere dintr-o formă insolubilă într-o formă solubilă (gelatina). Prin fierbere prelungită, unele dintre proteinele cărnii pot suferi un fenomen de hidroliză cu apariţia unor produşi intermediari, cu proprietăţi diferite de cele ale proteinelor din care au provenit. Astfel sînt proteozele, peptonele, peptidele, care fiind proteine solubile trec în mediul de fierbere, contribuind la formarea *bulionului de carne.*

Glucidele alimentare suferă anumite transformări sub influenţa tratamentului termic. Hexozele (glucoza, fructoza) şi zaharoza (zahărul) sub influenţa căldurii uscate se caramelizează, adică se transformă în caramel (o masă de culoare brună de diverse intensităţi, caracterizată printr-o anumită plasticitate — proprietate utilizată de industria produselor zaharoase (produse de caramelaj). Caramelul are în acelaşi timp şi proprietăţi sapide deosebite, foarte agreate de consumatori.

Prin fierberea zahărului în apă, în anumite concentraţii, de exemplu, 160 g zahăr cu 100 g apă, se obţine prin modificarea apei un fluid vîscos — siropul de zahăr — care are multe utilizări în prepararea produselor de cofetărie.

Amidonul se transformă prin încălzire uscată în compuşi mai simpli de tipul dextrinelor, care pot trece mai departe, dacă tratamentul termic continuă, în caramel. Dacă tratamentul termic este precedat de amestecarea sa cu apă se obţine o masă cleioasă, prin spargerea granulelor de amidon, care se umflă prin îmbibarea lor cu apă şi antrenează conţinutul lor.

Apariţia culorii brune în cursul tratamentului termic al produselor alimentare se datoreşte formării unor combinaţii complexe între glucide şi proteine, aşa-numiţii compuşi de tip melanoidinic, coloraţi, în cadrul unei reacţii numită reacţia Maillard. Această reacţie, care se produce la o serie de produse alimentare în anumite condiţii, pe lîngă schimbarea culorii (brunificarea produselor) determină şi modificări ale proprietăţilor organoleptice şi nutritive la unele alimente. Aceeaşi reacţie se produce cînd se prinde laptele pe fundul vasului.

Alimentele de origine vegetală: legumele şi fructele suferă prin fierbere în apă o înmuiere a texturii lor, datorită hidrolizei unor componente de tipul celulozei, substanţelor pectice ş.a. aflate în spaţiile dintre celulele vegetale şi care în mod normal ajută la menţinerea integrităţii structurale.

Scanned with OKEN Scanner

Lipidele alimentare. Sub influența temperaturii ridicate în cursul proceselor culinare, grăsimile solide se lichefiază.

Prăjirea grăsimilor, realizată prin supunerea lor la o temperatură de 145—190°, duce la apariția unor modificări importante ale proprietăților lor fizico-chimice, ca și ale valorii lor nutritive. S-a demonstrat experimental pe șobolani marea toxicitate a grăsimilor prăjite. Acestea conțin o serie de compuși formați în condiții de temperatură crescută prin procese de oxidare, hidroliză, polimerizare ș.a., care sînt foarte dăunători organismului. Modificările sînt cu atît mai intense cu cît este vorba de grăsimi cu grad de nesaturare mai ridicat. De aceea nu se recomandă folosirea uleiurilor bogate în acizi grași polinesaturați (de exemplu: uleiul de germen de porumb, de soia) pentru prăjirea alimentelor. În afară de gradul de nesaturare, fenomenul mai este dependent și de nivelul temperaturii la care se efectuează tratamentul termic, timpul de expunere și mai ales de repetarea expunerii grăsimii respective la diverse tratamente termice.

La temperaturi foarte ridicate, de peste 370°, are loc descompunerea grăsimii în glicerină și acizi grași. Glicerina se descompune, eliberînd niște vapori albicioși, înecăcioși, înțepători, de acroleină. În cursul preparării culinare (prăjirii) de obicei nu se realizează însă această temperatură (se ajunge pînă la maximum 200°).

Prelungirea timpului de prăjire ca și utilizarea repetată a aceleiași grăsimi pentru diverse prăjiri, duce la îmbogățirea grăsimii respective într-o serie de produși toxici (polimeri, dimeri, trimeri) care se formează la temperaturi mai joase, realizate și în cursul prelucrării termice a alimentelor sub 200°. Aceștia reprezintă un pericol pentru sănătatea omului, fiind răspunzători de fenomenele de intoleranță, manifestate prin arsuri, regurgitații, dureri epigastrice sau hepatice, întîlnite la cei care consumă alimente prăjite în grăsime încinsă.

Prin prăjire, grăsimile își pierd în totalitate vitaminele liposolubile și acizii grași esențiali. Grăsimile bogate în acizi grași polinesaturați își pierd prin prăjire proprietatea lor de a scădea colesterolul sanguin (de a fi hipocolesterolemiante) și antiaterogenă.

Vitaminele suferă și ele modificări calitative și cantitative în cursul tratamentului termic.

Tiamina este una dintre vitaminele cele mai sensibile la temperaturi ridicate. De asemenea, piridoxina și acidul pantotenic. În acest sens are importanță și modul cum se efectuează tratamentul termic. Spre exemplu, s-a dovedit că prin prăjire carnea pierde pînă la 50% din cantitatea sa de tiamină, în timp ce prin fierbere pierderea este de numai 14%.

Fierberea îndelungată în apă multă a legumelor și a fructelor duce la pierderi importante de vitamină C, putînd ajunge pînă la 90% din conținutul lor. Acest efect distructiv îl are și păstrarea îndelungată a mîncărurilor la cald sau reîncălzirea lor repetată.

Pentru minimalizarea acestor pierderi vitaminice în cursul prelucrării termice a alimentelor se preconizează astăzi o serie de metode de gastrotehnie. Astfel se recomandă introducerea legumelor direct în apa clocotindă (care realizează o inactivare rapidă a enzimelor de oxidare, cu reducerea astfel a pier-

Scanned with OKEN Scanner

derilor vitaminice). De asemenea s-a observat că același efect de reducere a pierderilor vitaminice îl are scurtarea timpului de fierbere, cu creșterea eventuală a temperaturii. Metoda fierberii legumelor în aburi sub presiune în marmite speciale a fost introdusă în gastrotehnia modernă tocmai pentru acest scop.

Amintim, în fine, o practică cu totul greșită de a adăuga bicarbonat de sodiu în apa de fierbere, care scurtează timpul de fierbere a legumelor, dar prin modificarea pH-ului în sensul alcalinității duce la distrugerea importantă a vitaminelor hidrosolubile.

Sărurile minerale pot suferi sau pot determina unele modificări în cursul tratamentului termic al alimentelor:

Se pot pierde cantități importante de săruri minerale în cazul fierberii legumelor și a fructelor, dacă se aruncă apa de fierbere.

Adăugarea de sare de la început în apa de fierbere a cărnii, peștelui sau ouălor (ochiuri românești dietetice) determină o creștere a solubilității proteinelor componente cu mărirea concentrației lor în bulion. Pentru același motiv, friptura la grătar nu se sărează decît la sfîrșitul tratamentului termic. Adăugarea de sare de la început împiedică formarea crustei exterioare și favorizează pierderea tuturor substanțelor sapide în exterior.

Adăugarea de sare în cursul fierberii produselor vegetale de la început prelungește timpul de fierbere a acestora, întîrziind înmuierea lor.

Apa dură, bogată în calciu și magneziu prelungește timpul de fierbere a legumelor.

Adăugarea de bicarbonat de sodiu reduce timpul de fierbere a legumelor.

Tehnici de gastrotehnie

Aplicarea tratamentului termic la prepararea alimentelor se poate face în prezența apei (fierbere în apă, fierbere în vapori sau înăbușire) sau fără prezența apei (coacere, prăjire, frigere).

Vom deosebi astfel, în funcție de modul de transmitere a căldurii, următoarele tehnici de tratare termică a alimentelor:

— *Fierberea* implică, pe lîngă acțiunea temperaturii ridicate și intervenția unor fenomene osmotice care vor stabili un nou echilibru între aliment și mediul de fierbere. Alimentele cu un conținut ridicat de apă vor suferi în cursul fierberii o reducere a volumului lor prin eliminarea parțială a acesteia. Alimentele cu un conținut redus de apă, din contră, vor îngloba prin fierbere o parte din lichidul mediului în care se află, crescîndu-și volumul uneori, în mod considerabil (spre exemplu, pastele făinoase își măresc prin fierbere volumul de patru ori).

Suprafața alimentului se comportă ca un dializor (sau un perete poros ce lasă să circule prin el anumite substanțe).

Trecerea substanțelor hidrosolubile din aliment în mediul de fierbere poate fi mai mare sau mai mică, în funcție de temperatura apei în momentul introducerii acestuia. Astfel, introducerea în apă rece a alimentului determină o trecere marcată a substanțelor hidrosolubile în mediul apos în cursul creșterii treptate a temperaturii acestuia, spre deosebire de introducerea în apă

Scanned with OKEN Scanner

clocotindă, care realizează prin temperatura ridicată un strat mai puțin permeabil la suprafața alimentului. Acesta va împiedica pierderea substanțelor hidrosolubile din interiorul alimentului. Pe acest principiu se bazează prepararea bulionului de carne de diverse concentrații.

— *Înăbușirea* sau fierberea alimentelor în vapori supraîncălziți este o altă metodă de fierbere, folosită atît pentru produsele animale, cît și pentru cele vegetale. Aceasta are avantajul scurtării timpului de prelucrare termică prin creșterea temperaturii și concomitent minimalizează pierderile de substanțe nutritive sensibile la tratamentul termic, cum sînt unele vitamine hidrosolubile.

— *Prăjirea* reprezintă o metodă de preparare a alimentelor prin introducerea lor în grăsime încinsă. Prin contactul între suprafața alimentului și grăsimea încălzită se formează o crustă care va împiedica pierderea substanțelor sapide la exterior. Deși alimentele prăjite au o savoare deosebită, apariția unor compuși dăunători în cursul încingerii grăsimilor și degradarea unor vitamine limitează indicațiile acestei metode de gastrotehnie în alimentația dietetică și chiar în alimentația rațională a omului sănătos.

— *Frigerea* unui aliment se realizează prin expunerea lui direct la radiațiile calorice (grătar, frigare) sau prin intermediul unei plăci metalice (tigaie de fontă încinsă, neunsă). Sub influența radiațiilor calorice se formează la suprafața alimentului o crustă care va menține substanțele sapide în interiorul acestuia, unde alimentul va suferi concomitent un fenomen de coacere.

— *Coacerea* reprezintă prelucrarea termică a alimentelor într-o atmosferă de aer cald obținută prin introducerea acestora într-un cuptor încins. Sub acțiunea radiațiilor calorice obscure se formează la suprafață o crustă din glucidele caramelizate și proteinele coagulate, iar în interior se produc aceleași fenomene întîlnite în cursul frigerii pe grătar.

Transformările suferite de alimente în cursul prelucrării lor culinare. După ce am luat cunoștință de modificările suferite de factorii nutritivi, ne va fi ușor să înțelegem transformările calitative și cantitative ale alimentelor produse în cursul prelucrării lor culinare prin diversele tehnici de gastrotehnie descrise.

Carnea suferă sub influența tratamentului termic o serie de modificări, care au repercusiuni asupra proprietăților sale organoleptice. Aceste modificări sînt reprezentate de denaturări proteice, hidroliza colagenului, formarea unor arome noi, modificări de culoare, ruperea celulelor grase cu eliberarea de grăsime în mediul de fierbere, scăderea conținutului în vitamine, creșterea digestibilității ș.a. De fapt, modificările proprietăților cărnii prin aplicarea diferitelor metode de gastrotehnie reprezintă rezultatul acțiunii căldurii asupra constituenților săi.

Proteinele fibrelor musculare (miozina, actina, miogenul, globulina) se coagulează în jurul temperaturii de 65°, producînd în felul acesta o creștere a consistenței musculare.

Colagenul din țesutul conjunctiv suferă o hidroliză, transformîndu-se în gelatină solubilă în apă caldă. Întrucît el reprezintă substanța care leagă fibrele musculare între ele, solubilizarea sa va produce creșterea friabilității cărnii, cu posibilitatea desfacerii cu ușurință a fibrelor musculare una de alta. Fenomenul este mai accentuat la carnea de pește, care are o proporție mai

Scanned with OKEN Scanner

redusă de țesut conjunctiv comparativ cu alte tipuri de carne. Prin fierbere, carnea de pește devine foarte friabilă. Din această cauză se recomandă acidularea apei prin adăugarea de oțet. Acesta favorizează coagularea rapidă a proteinelor și reduce timpul de fierbere.

— *Fierberea* cărnii se poate realiza practic în două moduri: introducînd-o în apă rece și crescînd treptat temperatura sau introducîndu-o în apă clocotindă, de la început (fig. 78). În primul caz se realizează încă din primele momente și pînă cînd apa atinge nivelul temperaturii care produce coagularea proteinelor, o trecere a substanțelor solubile din bucata de carne în mediul de fierbere prin fenomenul de dializă menționat. Vor trece astfel în apă formînd bulionul de carne: sărurile minerale (sodiul, potasiul, clorul, fosfații ș.a.), proteinele solubile împreună cu o serie de substanțe numite *substanțe extractive azotate neproteice*, cum sînt nucleotidele, bazele purinice, aminoacizii liberi, creatina, creatinina ș.a. care contribuie împreună la formarea gustului specific al cărnii sau al supei preparate din ea (bulionul de carne).

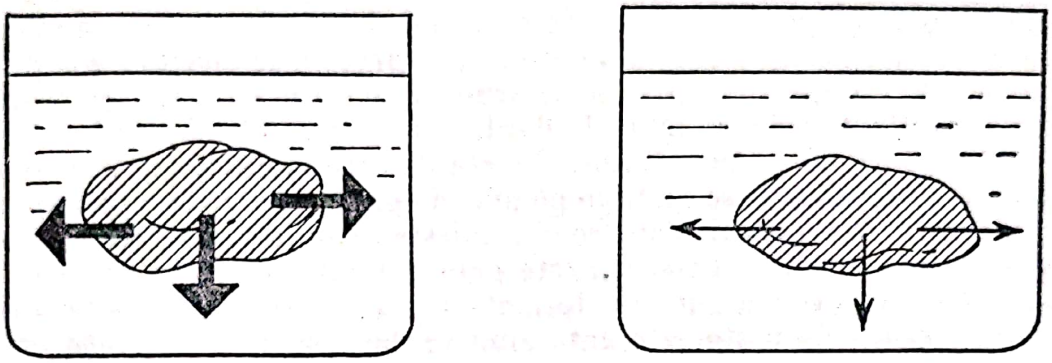


Fig. 78. — Fierberea cărnii

În cazul introducerii cărnii direct în apa clocotindă se realizează o coagulare rapidă a proteinelor de la suprafața sa, cu formarea unui strat relativ impermeabil pentru ieșirea diverselor substanțe extractive din aliment. Acestea se vor păstra în interiorul bucății de carne, obținîndu-se astfel un rasol cu maximum de proprietăți sapide.

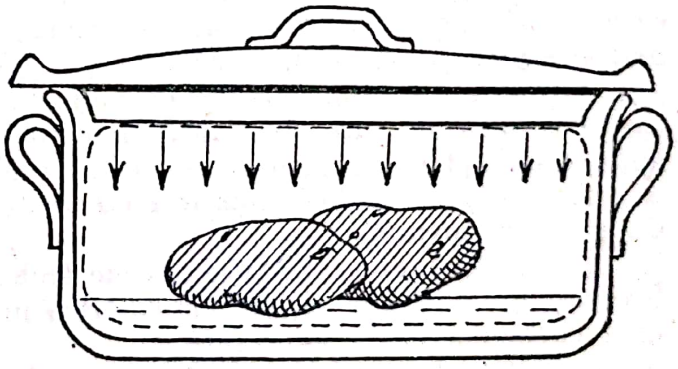


Fig. 79. — Înăbușirea

— *Înăbușirea* (fig. 79) sau fierberea în vapori de apă supraîncălziți are avantajul obținerii unui preparat cu digestibilitate crescută și pe cel al conservabilității maxime a factorilor nutritivi în interiorul alimentului. Aceasta se realizează prin punerea cărnii într-un vas cu o cantitate mică de apă. Prin acoperirea cu un capac ermetic (de preferință se folosesc vase speciale cu posi-

Scanned with OKEN Scanner

bilitatea de a regla presiunea vaporilor), se realizează un circuit continuu de vapori, care în contact cu pereţii vasului se condensează şi se adună sub forma unor picături de lichid, menţinîndu-se astfel umiditatea fără a fi nevoie să se suplimenteze cu apă. Aromatizarea apei cu diverse condimente creşte savoarea preparatului.

— *Frigerea* (la grătar sau la frigare) se realizează prin expunerea cărnii la acţiunea radiaţiilor calorice, direct sau prin intermediul unei plăci de metal (tigaie de fontă neunsă). Se realizează coacerea cărnii în interior, în timp ce la suprafaţă se formează o crustă alcătuită din proteinele coagulate şi glucidele caramelizate. Culoarea caracteristică brună este dată de compuşii de tip melanoidinic formaţi prin reacţia Maillard. Crusta formată împiedică substanţele sapide să se piardă în exterior. Bucata de carne pusă pe grătar nu va depăşi 3—4 cm grosime şi se va frige pe ambele părţi. Pentru a nu adera de metalul încins, în cazul cărnii slabe se obişnuieşte să se ungă fie bucata de carne, fie grătarul cu grăsime. Friptura este gata cînd la suprafaţa sa apar cîteva picături de lichid roz şi cînd s-a format crusta care-i conferă o rezistenţă la presiune. Carnea de peşte este gata cînd se desprinde cu uşurinţă de pe os. Sărarea se va face la sfîrşit, pentru a împiedica solubilizarea şi dializa substanţelor nutritive prin osmoză.

În cazul frigerii la frigare se folosesc bucăţi de carne mai groase care se rotesc în faţa unui foc, astfel încît succesiv se vor expune toate feţele acestora la radiaţiile calorice. Suprafaţa cărnii se unge frecvent cu grăsime cu scopul de a filtra radiaţiile calorice emise de sursa de căldură, împiedicînd astfel carbonizarea fripturii la exterior fără o coacere suficientă[1].

Coacerea la cuptor a cărnii se realizează în aceleaşi etape ca şi frigerea pe grătar, punînd carnea unsă în prealabil cu grăsime, într-un vas (tavă) cu puţină apă. Deosebirea faţă de tehnica precedentă constă în aceea că sursa de căldură, care realizează o temperatură de 300°, emite radiaţii invizibile din toate părţile. Pentru a împiedica formarea crustei îmbibate cu grăsime (care este indigestă) se recomandă învelirea bucăţii de carne într-o hîrtie pergament care absoarbe grăsimea, în timp ce carnea fierbe în propriul ei suc. Se foloseşte mai ales pentru carnea fragedă de viţel, peşte, ficat de porc, momiţe.

Prăjirea în grăsime a cărnii este o metodă care trebuie din ce în ce mai puţin folosită în alimentaţie. Pentru reuşita acestei tehnici din punct de vedere gastronomic, trebuie respectate următoarele reguli[1]:

1. Alimentul trebuie pus într-un vas care conţine o cantitate abundentă de grăsime încinsă.
2. Dimensiunile bucăţii de carne trebuie să fie potrivite pentru a putea favoriza pătrunderea radiaţiilor calorice în interior, dar totodată să se împiedice carbonizarea la suprafaţă.
3. Alimentul trebuie uscat la suprafaţă, întrucît prezenţa vaporilor de apă favorizează descompunerea mai rapidă a grăsimilor în produşi toxici.
4. În cazul alimentelor acoperite de mucus (de exemplu, peştele) se recomandă pudrarea acestuia cu făină înainte de prăjire. Se produce o dextrinizare şi apoi caramelizarea glucidelor din făină.

---

[1] Richet Ch. şi colab. — Les régimes dans les maladies de l'adulte, Ed. Expansion scientifique française, Paris, 1954.

5. Alimentul pregătit corect trebuie să fie rumen la suprafață, de culoare brună-aurie și cu gust caracteristic dat de glucidele caramelizate și bine copt în interior.

Întrucît în timpul prăjirii se produce o pierdere marcată a vitaminelor din aliment, se recomandă asezonarea acestuia cu felii de lămîie, pătrunjel tocat, unt proaspăt la servire.

În ceea ce privește carnea congelată este preferabil să fie supusă tratamentului termic direct, fără o decongelare prealabilă, pentru a-și păstra mai bine toate calitățile organoleptice și nutritive.

Ouăle suferă o serie de transformări prin supunerea lor tratamentului termic. Fierberea lor în apă se poate face în coajă sau după ce aceasta a fost spartă.

În primul caz se pot obține, în funcție de timpul de fierbere, oul moale, oul cleios, oul fiert tare.

Oul moale se obține prin fierberea sa timp de 3 minute în apă clocotindă. Se produce opacificarea albușului, gălbenușul rămînînd nemodificat ca aspect.

Oul cleios, obținut prin fierberea sa 5—6 minute, are gălbenușul de o consistență vîscoasă caracteristică, în timp ce albușul este fiert tare.

Oul fiert tare se obține prin fierberea sa peste 10 minute și prezintă atît albușul cît și gălbenușul de consistență solidă (coagulate complet). Aceleași modificări le suferă oul dacă este copt.

Digestibilitatea oului moale și a celui cleios este crescută față de cea a oului fiert tare, a cărui evacuare din stomac se face în 3—4 ore.

Prin introducerea oului spart de coajă în apă clocotindă (la care se adaugă puțin oțet pentru a coagula mai rapid) se obține preparatul numit ochi românesc dietetic, a cărui digestibilitate este asemănătoare cu cea a oului moale.

Temperatura la care se realizează coagularea proteinelor din ou poate fi crescută în cazul diluării acestuia cu diverse lichide. Astfel, dacă proteinele gălbenușului coagulează în mod normal în jurul temperaturii de 65°, prin diluarea lor în bulion, temperatura de coagulare va crește la 75°, iar prin diluarea în lapte, coagularea se va produce abia la 91° [1].

Prezența lecitinelor în proporție importantă în gălbenuș, cunoscute pentru proprietatea lor de a scădea tensiunea superficială, facilitează formarea emulsiilor gălbenușului cu grăsimile înglobate în interiorul său prin amestecare. Substanțele de tipul lecitinelor, numite și emulgatori, au molecula formată din doi poli: unul este hidrofil (adică solubil în apă) și altul este hidrofob sau lipofil, adică insolubil în apă, dar solubil în grăsimi). Prin interpunerea moleculei de emulgator între cele două faze, hidro- și liposolubilă, se realizează stabilitatea fluidului. Acest fenomen stă la baza preparării diferitelor maioneze.

În ceea ce privește albușul crud, proteinele sale sînt foarte sensibile, coagulîndu-se la simpla agitare mecanică, în prezența aerului. Acest fenomen stă la baza preparării diverselor spume de albuș, în care particule foarte fine de aer sînt înglobate în masa albușului. Aceste particule fine de aer sînt învelite într-o peliculă foarte fină de proteine coagulate. Adăugarea de zahăr la acest amestec îi crește stabilitatea. Înglobarea albușului de ou bătut spumă în diverse

[1] Richet Ch. și colab. — Les régimes dans les maladies de l'adulte, Ed. Expansion scientifique française, Paris, 1954.

Scanned with OKEN Scanner

preparate (sufleuri) le conferă acestora o structură pufoasă, crescîndu-le digestibilitatea.

Laptele și derivatele. Proteinele solubile ale laptelui (lactalbumina și lactoglobulina) suferă un fenomen de coagulare începînd de la temperatura de 65°, care se intensifică pe măsură ce aceasta crește sau dacă tratamentul termic se prelungește.

Cazeina este rezistentă la temperatura de fierbere a laptelui. Ea precipită numai dacă este încălzită timp de 15 minute la 150°, cînd se reduce stabilitatea sa (fenomenul nu se produce în timpul pregătirii culinare).

Grăsimea laptelui este termostabilă, nemodificîndu-se sub acțiunea căldurii. Se reduce numai separarea ei spontană, paralel cu creșterea temperaturii. La o temperatură de peste 100°, însă, apar și modificări în structura globulelor de grăsime, evidențiate prin formarea unor picături care plutesc liber la suprafața laptelui.

Lactoza nu prezintă modificări importante în cursul tratamentului termic sub 100°. Peste această temperatură se produce fenomenul de brunificare a laptelui (evidențiat în cursul afumării acestuia, cu prinderea de fundul vasului), care are la bază formarea unor complexe între proteine și glucide în cursul reacției Maillard și care îi modifică valoarea nutritivă.

În cursul tratării termice a laptelui se pot distruge vitaminele termosensibile: tiamina, acidul ascorbic.

Coagularea laptelui reprezintă un fenomen determinant în fabricarea brînzeturilor și a unor produse lactate acide.

Aceasta se poate efectua în două moduri: prin acidificare (cu ajutorul acidului lactic format prin fermentarea lactozei de către unele bacterii) și prin intervenția unei enzime coagulante numită cheag. În acest ultim caz, laptele se transformă într-un coagul format de cazeină în care sînt înglobate mecanic lactoza, proteinele, grăsimea și majoritatea sărurilor de calciu. Prin fierberea zerului rămas se obține urda, care reprezintă lactoalbumina precipitată.

Acidificarea laptelui se realizează cu ajutorul bacteriilor lactice selecționate. În acest caz, cea mai mare parte din calciu va trece în zer sub formă de lactat de calciu, astfel încît brînzeturile rezultate vor conține o cantitate redusă de calciu.

Din punct de vedere gastrotehnic, coagularea laptelui împiedică folosirea lui ca mediu de fierbere pentru legume și fructe (bogate în acizi.) Pentru a se putea realiza un amestec, în aceste cazuri se vor fixa proteinele din lapte în prealabil cu amidon, apoi se vor amesteca cu legumele sau fructele respective sau înglobarea se va face treptat, avînd în vedere să nu se ajungă la temperatura de fierbere care ar produce coagularea.

Prin încălzirea brînzei se produce aglutinarea cazeinei în flocoane mari cu separarea grăsimii. Se formează o masă elastică, ca de cauciuc. Pentru împiedicarea acestui neajuns se obișnuiește să se amestece brînza cu griș, ou sau grăsime în cantitate crescută.

Cerealele și derivatele își măresc considerabil volumul prin fierbere în apă. Granulele de amidon din constituția acestora se umflă, se sparg și conținutul lor trece în lichidul de fierbere pe care îl îngroașă, formînd cleiul (gelul) de amidon și conferind preparatului o anumită vîscozitate și solubilitate (fig. 80 a, b și c).

Scanned with OKEN Scanner

Pentru diluarea acestui gel de amidon se recomandă folosirea unei cantități mai mari de apă la fierbere.

În cazul pastelor făinoase se recomandă clătirea lor după fierbere într-o sită cu apă călduță, pentru îndepărtarea acestui gel. Altfel, lăsate în apa de fierbere, ele devin lipicioase, cu aspect dezagreabil pentru consumator.

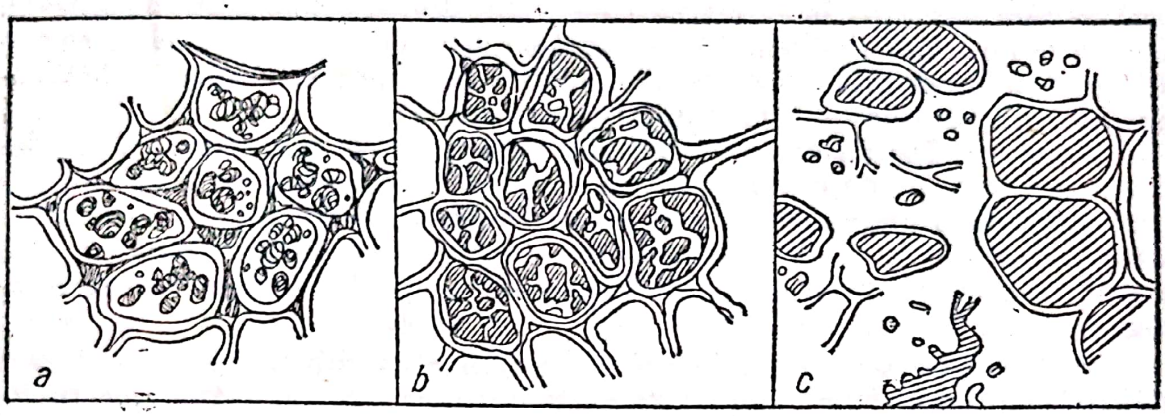


Fig. 80. — Modificări suferite de granulele de amidon prin tratament termic:
a) aspectul în stare crudă; b) aspectul în cursul tratamentului termic; c) aspectul la sfîrșitul tratamentului termic (după Bogert J: Nutrition and Physical Fitness, Ed. W. B. Saunders comp., London, 1966 (modificat)

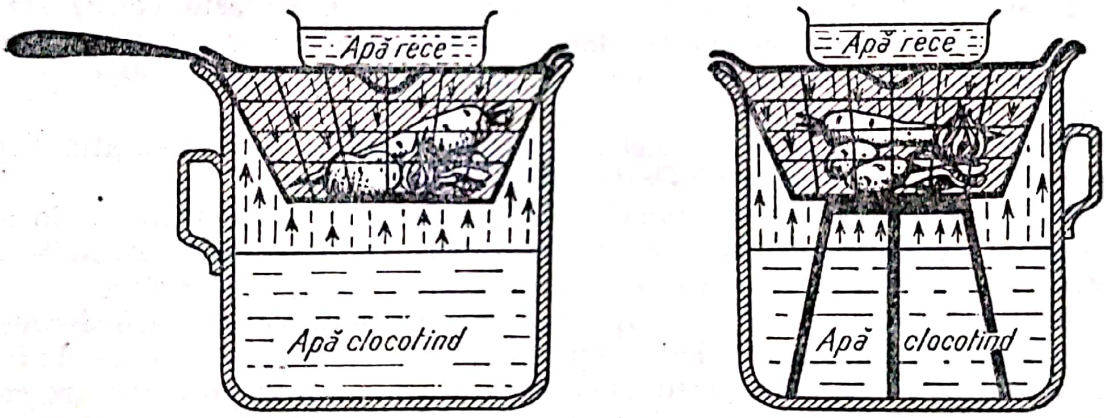


Fig. 81. — Fierberea legumelor la aburi

Proprietatea amidonului de a forma un gel prin fierbere în apă stă la baza preparării diverselor sosuri.

Căldura uscată realizează o transformare a amidonului în dextrine și mai departe în caramel. Concomitent se realizează o creștere a digestibilității sale cu obținerea unei savori deosebite. Pe această proprietate se bazează prepararea produselor de panificație, a produselor de patiserie și cofetărie, a biscuiților, a sosurilor de diverse nuanțe.

Legumele și fructele au o importanță deosebită în alimentația omului pentru aportul lor în elemente minerale și vitamine, de aceea se preferă consumarea lor în stare crudă ori de cîte ori aceasta este posibil. Întrucît la o mare parte dintre ele conținutul în celuloză dură este crescut, este necesară supunerea lor tratamentului termic pentru a le mări astfel digestibilitatea. Dintre diversele tehnici de gastrotehnie menționate, fierberea la aburi (fig. 81)

Scanned with OKEN Scanner

sau în vapori de apă supraîncălziți reprezintă metoda cea mai frecvent folosită. Se realizează conservarea în proporții maxime a substanțelor nutritive (vitamine și minerale).

În cursul tratamentului termic, legumele și fructele se înmoaie. Celulele lor suferă o serie de modificări ca: separări, ruperi, retractări. Substanțele pectice care participă la formarea cimentului dintre celule sînt solubilizate. Granulele de amidon se umflă în contact cu apa, pigmenții din celule se modifică, modificînd astfel și culoarea produsului, se formează o serie de compuși volatili care dau aroma caracteristică.

Supunerea legumelor tratamentului termic duce la o creștere a digestibilității acestora, pe de o parte prin modificările amintite și pe de altă parte prin inactivarea unor substanțe cu rol distructiv asupra unor vitamine sau a altor factori nutritivi. Dacă temperatura crește foarte mult se produce însă o scădere a valorii nutritive a proteinelor din vegetale, de aceea nu se recomandă.

Pentru reducerea la minimum a pierderilor de substanțe vitaminice și minerale se recomandă ca legumele să se introducă direct în apă clocotindă, timpul de fierbere să se scurteze la maximum și ori de cîte ori este posibil să se folosească apa în care s-au fiert acestea, care conține principiile lor nutritive hidrosolubile.

Fierberea decurge repede într-un mediu alcalin. Această constatare a determinat pe unii să recomande adăugarea de bicarbonat de sodiu pentru a grăbi fierberea legumelor. Procedeul are însă inconvenientul că distruge vitaminele hidrosolubile.

Prăjirea în grăsime a legumelor nu o recomandăm în alimentația dietetică și nici chiar în alimentația rațională a omului sănătos.

Coacerea fructelor și a legumelor, însă, este foarte mult utilizată în alimentația omului normal sau bolnav. Este foarte indicată în unele afecțiuni gastro-intestinale care impun cruțarea mecanică a tubului digestiv.

Legumele congelate se vor supune prelucrării termice fără a fi decongelate în prealabil. Punerea la fiert în apă clocotindă sau în vase speciale de fierbere în vapori cu reglarea presiunii realizează păstrarea în proporții crescute a substanțelor nutritive și sapide în interiorul legumelor. În general, timpul de fierbere al legumelor în stare congelată se reduce la jumătate comparativ cu cele preparate în stare proaspătă.

Fructele congelate folosite pentru prepararea compoturilor se vor pune la fiert direct în apa clocotindă, în stare înghețată.

Fructele congelate cu zahăr sau sirop se consumă fără o prelucrare termică prealabilă, de aceea scoaterea din ambalaj și decongelarea lor se vor face numai cu puțin timp înainte de a fi consumate (cca. 2 ore). În cazul cînd se folosesc pentru prepararea prăjiturilor, acestea vor fi puse direct în stare înghețată înainte de introducerea la cuptor a preparatului. Se realizează în acest fel păstrarea substanțelor nutritive în interiorul lor.

Grăsimile alimentare au un rol important în gastrotehnie, întrucît servesc ca mediu de preparare a unor alimente (fripturi, soteuri ș.a.); prin capacitatea lor de a forma emulsii se pot folosi la prepararea sosurilor, maionezelor; influențează mult calitățile organoleptice și nutritive ale alimentelor, crescîndu-le sapiditatea și valoarea calorică.

Scanned with OKEN Scanner

Dar prin supunerea grăsimilor tratamentului termic în anumite condiţii se pot produce unele modificări ale compoziţiei lor cu apariţia unor compuşi dăunători pentru organism. Temperatura la care au loc aceste modificări este diferită în funcţie de tipul de grăsime.

Untul şi margarina nu se folosesc pentru prăjire, întrucît temperatura lor de descompunere este mai scăzută decît cea la care se realizează caramelizarea glucidelor din alimente, deci formarea crustei (160°).

Modificările grăsimilor prin prăjire au fost descrise. Apariţia unor compuşi toxici în cursul acestui proces este dependentă de mai mulţi factori ca: natura grăsimii, durata tratamentului termic, modul de aplicare a acestuia (continuu sau intermitent), prezenţa oxigenului, a vaporilor de apă ş.a.

Untul şi margarina prin încălzire peste o anumită temperatură spumează, ceea ce îngreuiază manipularea lor.

Supunerea de mai multe ori a unei grăsimi la tratament termic determină o creştere a vîscozităţii sale cu îngreuiarea transmiterii de căldură de la grăsime la produsul prăjit în aceasta, ceea ce determină brunificarea lui rapidă în părţile exterioare, fără o prelucrare termică suficientă în interiorul său.

Pentru înlăturarea neajunsului determinat de descompunerea grăsimilor prin prăjire, s-a preconizat metoda de preparare a alimentelor prin fierbere „à la grec", care constă în fierberea acestora înăbuşite într-un amestec de apă şi ulei. Apa realizează un efect de protecţie asupra lipidelor, micşorînd viteza lor de absorbţie a oxigenului şi reducînd astfel cantitatea de produşi dăunători formată.

Preparate culinare

Pregătirea culinară nu presupune numai tratarea termică a alimentelor ci şi asocierea lor în scopul obţinerii diferitelor *preparate culinare*. Acestea sînt foarte diferite în diversele regiuni ale globului sau la diferitele grupuri de populaţii, dar de fapt toate au la baza pregătirii lor aceleaşi principii de gastrotehnie.

Dacă iniţial asocierea diverselor alimente sub formă de preparate culinare a fost făcută instinctiv pe baza caracteristicilor lor organoleptice, gastrotehnia modernă îşi propune realizarea acestora după reguli bine stabilite pe baze ştiinţifice, care au ca scop obţinerea unui echilibru caloric şi nutritiv, lipsa de nocivitate a preparatelor pentru organism şi menţinerea sau obţinerea stării de sănătate a individului.

Vom prezenta în continuare principalele categorii de preparate culinare utilizate în alimentaţia raţională a omului sănătos, cu unele referiri speciale la alimentaţia dietetică a bolnavilor.

Supele sînt preparate culinare caracterizate printr-un conţinut mare de lichid, care se servesc de obicei la începutul mesei cu scopul de a deschide pofta de mîncare. Excitarea apetitului se obţine prin acţiunea substanţelor extractive din carne a acizilor organici şi a uleiurilor eterice din diverse legume şi a diverselor ingrediente adăugate la supă (condimente). Valoarea lor nutritivă este dependentă de materia primă folosită la prepararea lor ca şi de diversele adaosuri.

Scanned with OKEN Scanner

Ciorba este un preparat care reprezintă în unele regiuni elementul esențial al prînzului. În tradiția culinară românească aceasta se obține prin acrirea supei cu borș, zeamă de varză murată, zeamă de corcoduşe acre, oțet ș.a.

Se deosebesc mai multe tipuri de supe, după ingredientele sau materia primă folosită ca și după modul lor de preparare:

— supe de legume sau bulionul de legume (proaspete sau deshidratate),
— supe sau ciorbe de carne (bulionul de carne),
— supe sau ciorbe de leguminoase uscate,
— supe-creme de cereale și decocturile de cereale.

Supele de legume sau bulionul de legume (proaspete sau deshidratate) se obțin prin introducerea legumelor în apă clocotindă sărăcită în oxigen (a cărui acțiune distructivă asupra unor factori nutritivi se cunoaşte). Tehnica modernă de preparare constă în fierberea legumelor în aburi sub presiune, realizată în vase speciale închise ermetic cu un capac și cu posibilitatea de a regla presiunea. În acest mod se reduce timpul de fierbere, păstrîndu-se totodată în proporții optime mineralele și vitaminele din legume.

În cazul fierberii legumelor deshidratate în condiții corecte (prin blanșizare prealabilă), se realizează calități nutriționale aproape identice cu cele ale legumelor proaspete.

Se deosebesc supe limpezi de legume (bulionul de legume) și supe îngroșate. Acestea din urmă se obțin prin diverse adaosuri de cereale și derivatele lor, sau prin pasarea legumelor fierte ca pireuri și adăugarea lor la supă, devenind astfel așa-numitele supe-creme de legume.

Supele sau ciorbele de leguminoase uscate au importanță pentru aportul lor caloric ridicat, ca și pentru procentul crescut de proteine. Prin adaosul de lapte și ouă, ele pot reprezenta esențialul unui prînz.

Supele sau ciorbele de carne. În această categorie distingem ciorbele și supele cu carne și legume sau cele numai cu carne. Acestea se caracterizează prin aportul lor crescut de proteine și substanțe extractive cu rol în stimularea secrețiilor digestive și creşterea apetitului.

În această categorie intră și ciorba de pește, care reprezintă o sursă bogată de proteine și minerale.

Adăugarea de legume și grăsimi sporeşte conținutul acestora în vitamine, elemente minerale și calorii.

Pentru obținerea bulionului de carne concentrat, carnea tăiată în bucăți mici se va pune la fiert în apă rece. În felul acesta se realizează dializa substanțelor nutritive în mediul de fierbere în proporție importantă, pînă la atingerea temperaturii de coagulare a proteinelor de la suprafața cărnii.

Supele de carne pot fi limpezi (bulionul de carne) sau îngroșate. Supa limpede se prepară din carne și oase. Îngroșarea se face prin adaosuri diferite: fulgi de ou, paste făinoase, legume rase mărunt, verdețuri.

Supele-creme de cereale și decocturile de cereale au în general o consistență mucilaginoasă, rezultată prin gelificarea amidonului din produsele cerealiere. Pe lîngă faptul că au o digestibilitate bună, acestea prezintă și un aport caloric ridicat.

Creşterea digestibilității se poate realiza prin dextrinizarea amidonului din făinoase în vase uscate (neunse cu grăsime).

Scanned with OKEN Scanner

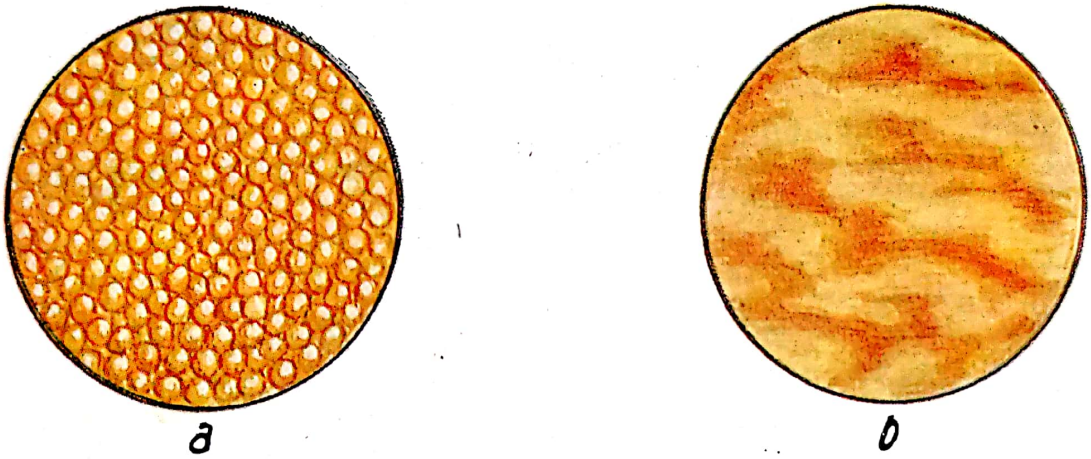


Fig. 82. — Maioneză privită la microscop
a — aspectul microscopic al maionezei — emulsie; b — aspectul microscopic al maionezei floculate (tăiate).

Scanned with OKEN Scanner

Întrucît fierberea alimentelor, în general, duce la o pierdere importantă de vitamine termosensibile (tiamină, acid ascorbic ş.a.) se recomandă adăugarea la sfîrşitul pregătirii lor a unor sucuri de legume, verdeaţă tăiată mărunt, ouă, unt ş.a. Cînd se doreşte obţinerea unui aport crescut de vitamina A, supa se îngroaşă cu perişoare preparate din ficat de viţel sau de vită, care se fierb în supă.

Esenţialul constă în adăugarea acestor preparate vitaminizate în supă la ultimul clocot sau după ce aceasta a fost luată de pe foc.

Supele sînt preparate care se includ în meniurile tuturor dietelor, după prescripţie medicală, pentru stimularea poftei de mîncare. La bolnavii care suferă de gastrită sau de ulcer cronic, supele se vor prepara fie din lapte, fie din făinoase sau din cereale fierte în apă sau zeamă de legume.

Sosurile sînt preparate culinare fluide (de consistenţă vîscoasă), alcătuite dintr-o grăsime şi diverse adaosuri ca: bulion de carne, de legume, gălbenuş de ou, gel de amidon, muştar şi diverse condimente. În funcţie de aceste adaosuri se va da denumirea sosului (sos de legume, sos de tomate, sos de muştar ş.a.).

Din punctul de vedere al modului de pregătire se deosebesc:

— sosuri reci (maioneza, sosul tartar, sosul vinegretă, sosul de muştar etc.),

— sosuri calde (sosul bechamel, sosul de smîntînă, sosul tomat ş.a.).

Vîscozitatea caracteristică a sosului realizează o prelungire a timpului de contact al substanţelor excitante cu papilele gustative, ceea ce va duce la creşterea sapidităţii şi stimularea secreţiilor digestive.

Prin schimbarea grăsimii sau a diferitelor adaosuri se poate obţine o gamă foarte bogată de preparate culinare care asigură varietatea în pregătirea produselor. În funcţie de ingredientele folosite, sosul poate realiza creşterea valorii nutritive a alimentelor.

Dintre sosurile preparate la rece ne oprim asupra *maionezei*. Aceasta este o emulsie care se obţine prin înglobare de untdelemn la o temperatură de 18—20° într-un gălbenuş de ou a cărui temperatură trebuie să fie apropiată de a uleiului înglobat. Pentru a asigura stabilitatea sosului, se va avea grijă ca ritmul de amestecare a preparatului să depăşească pe cel de adăugare al untdelemnului.

Privită la microscop (fig. 82), maioneza-emulsie stabilă apare ca o infinitate de sferule de ulei înconjurate de cîte o peliculă fină de gălbenuş de ou. În cazul cînd ritmul de adăugare a grăsimii depăşeşte pe cel de amestecare, se realizează floculareа emulsiei, care, la microscop apare sub formă de insule de gălbenuş floculat dispuse într-o masă de ulei[1].

La baza formării emulsiei stau cîteva fenomene fizico-chimice. Pe de o parte prin amestecarea rapidă se realizează o dispersie mecanică fină a particulelor de grăsime în masa fluidului. Concomitent însă, prezenţa unor substanţe emulgatoare (lecitinele din gălbenuşul de ou), a căror structură moleculară este bipolară, avînd un pol hidrofob şi altul hidrofil, care se interpun la limita dintre cele două medii apă/ulei, realizează o scădere a tensiunii superficiale la acest nivel, menţinînd astfel stabilitatea sistemului. Particulele de grăsime cu suprafaţa încărcată în acelaşi fel se resping, împiedicîndu-se astfel fuzionarea lor.

[1] Richet Ch. ş.a. — Les régimes dans les maladies de l'adulte, ed. Expansion scientifique française, Paris, 1954

Scanned with OKEN Scanner

Stricarea echilibrului dintre cele două faze de dispersie duce la realizarea floculării emulsiei, care se cunoaște în gastrotehnie sub numele de „tăierea maionezei". Aceasta se poate corecta fie adăugînd o lingură de apă caldă (deci prin ridicarea temperaturii), fie prin suplimentarea cu o nouă cantitate de emulgator (gălbenuș de ou, muștar) ce se înglobează treptat în masa emulsiei.

Gălbenușul de ou încălzit adăugat într-un lichid va crește vîscozitatea acestuia cît timp temperatura se situează sub 70°. O dată atinsă această temperatură se va produce coagularea proteinelor gălbenușului cu apariția floculării suspensiei. Dacă gălbenușul de ou este înglobat în lapte, temperatura la care se produce flocularea se va ridica la 85°. Pe această observație se bazează prepararea diverselor creme. Adăugarea făinii (20 g la litru) la compoziția de mai sus realizează o dublă îngroșare, prin amidon și prin gălbenuș de ou. Amidonul va produce îngroșarea cremei înainte de cea produsă de gălbenușul de ou, fapt important, întrucît reduce riscul coagulării gălbenușului de ou[1]. Fenomenul stă la baza preparării cremelor de patiserie.

Prin adăugarea făinii într-un lichid și ridicarea progresivă a temperaturii se va obține la un moment dat transformarea amidonului din făină într-un gel care va crește vîscozitatea lichidului proporțional cu cantitatea de făină adăugată. Acest proces stă la baza preparării sosurilor cu legătură de amidon. În general, acestea conțin, pe lîngă legătura de amidon, o grăsime și diverse adaosuri care au ca scop creșterea sapidității preparatului.

Tot în scopul creșterii sapidității și digestibilității se obișnuiește să se încălzească în prealabil făina de amidon într-un vas uscat pînă la stadiul de dextrine sau caramel.

Grăsimea poate fi reprezentată de unt, untdelemn ș.a., iar lichidul adăugat poate fi bulionul de carne, bulionul de legume, laptele, smîntîna, vinul ș.a. Adăugarea unor arome sau colorarea în diferite moduri se face după gust și necesități.

Tradiția culinară românească cuprinde o gamă foarte bogată de sosuri cu proprietăți sapide din cele mai variate, care au însă toate la bază aceleași principii de gastrotehnie.

Rîntașul, realizat prin prăjirea făinii în grăsime încinsă (care de cele mai multe ori cuprinde și ceapă prăjită între adaosuri) în diverse stadii de dextrinizare, oferă o savoare deosebită preparatelor culinare, foarte apreciată de consumatori. Prezența în compoziția sa, însă, a unor compuși formați prin degradarea termică a grăsimii, ale căror efecte nocive au fost verificate atît la om cît și experimental la animale, face ca acesta să fie proscris în alimentația dietetică și chiar în alimentația rațională a omului sănătos.

Întrucît tradiția culinară imprimă o anumită preferință pentru preparatele cu sapiditate crescută, între care sosurile ocupă un loc important, s-a căutat să se păstreze aceasta concomitent cu calitatea de a nu dăuna sănătății consumatorului. S-au realizat astfel diverse sosuri dietetice. Acestea se prepară, în general, fără grăsime prăjită. Grăsimea se adaugă să fiarbă în sos sau în cazul untului se pune chiar le servire în farfurie, peste mîncarea fierbinte. Condimentarea se menține, fără abuz de preparate iuți sau prin sărare, preferîndu-se îndeosebi condimentele aromate. Făina se diluează în prealabil în

[1] Richet Ch. ș.a. — Les régimes dans les maladies de l'adulte, Ed. Expansion scientifique française, Paris, 1954.

puţină apă rece şi după ce se bate bine se adaugă la lichidul care fierbe. Sub acţiunea temperaturii ridicate, amestecul cu amidon se va gelifica, obţinîndu-se astfel legarea sosului. Dacă dorim să dăm o anumită culoare sosului, se poate dextriniza făina prin încălzirea sa într-un vas uscat, procedîndu-se apoi ca mai sus, cu singura deosebire că se va utiliza o cantitate mai mare de făină dextrinizată pentru a obţine o bună legare a sosului.

Pentru a împiedica acţiunea iritantă a cepei şi a respecta în acelaşi timp gustul consumatorului, se poate folosi aceasta după ce a fost în prealabil fiartă şi scursă de apa care a extras substanţele iritante, şi apoi adăugată tocată la sos. Se obţine astfel un preparat cu aroma produsului intrat în tradiţia culinară, care însă este lipsit de nocivitate şi poate folosi la variaţia meniului atît pentru omul sănătos cît mai ales pentru cel bolnav.

Pentru realizarea unei digestibilităţi bune se recomandă ca sosul să fie bine fiert.

Dintre sosurile dietetice cele mai frecvent folosite menţionăm: sosul alb, sosul a la grec, sosul de iaurt, sosul de roşii etc. (vezi reţetele).

Gustările (aperitive sau hors d'oeuvres) sînt preparate culinare cu gust picant care se servesc la începutul mesei, în cantităţi mici, cu scopul de a stimula pofta de mîncare.

După procedeul folosit la prepararea lor pot fi: gustări calde (crochete cu caşcaval, crochete de şuncă, crochete de peşte, chifteluţe, cremvurşti, pateuri cu brînză sau cu carne, triunghiuri cu brînză sau cu carne, buşeuri cu ciuperci, tarte cu ciuperci ş.a.) sau gustări reci (diverse sanvişuri cu brînză — felii sau pastă; cu mezeluri — felii sau pastă ş.a.) cu peşte.

Intrările sînt preparate culinare care se divesc ca felul întîi, înlocuind supele şi ciorbele. Au avantajul că oferă într-un volum mic principii nutritive valoroase, sînt apetisante prin aspect şi excitante prin gust[1]. Se recomandă mai ales la cei care au nevoie de un aport caloric crescut într-un volum mic (sportivi).

În această categorie intră: salata de boeuf, salata orientală, unele preparate din ou (omleta), pateul de ficat, creierul în aspic ş. a.

Salatele sînt preparate culinare care se servesc fie ca adaosuri, fie ca întrări, în funcţie de materia primă folosită la pregătirea lor şi de procedeul tehnologic.

După procedeul tehnologic se deosebesc: salate crude (salată verde, salată de andive, salată de creson, salată de roşii, salată de varză roşie sau albă, salata de ţelină ş. a.) şi salate fierte şi coapte (salata de ardei copţi, salata de vinete cu roşii, salata de sfeclă, salata de conopidă, salata de fasole ţucără, salata de dovlecei, salata de fasole albă, salata à la russe, salata de boeuf, salata vinegretă, salata orientală ş. a.).

Garniturile sînt preparate culinare care însoţesc alte preparate cu scopul de a le creşte valoarea nutritivă sau de a permite prezentarea estetică a preparatului respectiv, cu rol în stimularea apetitului.

Pot fi preparate din legume sau din paste făinoase.

Garniturile preparate din legume se pot folosi ca pireuri (produse culinare obţinute prin fierberea şi apoi pasarea legumelor cu adaos de unt şi lapte),

[1] *Popescu M.* şi colab. — Tehnologia produselor culinare, Ed. Didactică şi Ped., Bucureşti, 1969.

soteuri (preparate culinare care au la bază o legumă, unt și sare și se pot pregăti fie prin fierbere în apă, fie fierte în aburi) sau se pot prepara a la grec, adică fierte înăbușit, adăugînd unt sau untdelemn după prescripție și zeamă de lămîie.

Garniturile preparate din paste făinoase se vor fierbe în apă multă și apoi se vor limpezi cu apă caldă pentru a nu se aglutina. Înainte de servire, cînd sînt încă fierbinți, se vor amesteca cu unt proaspăt sau cu puțin untdelemn. Grișul pentru cașă (garnitură lîngă carne) și orezul pentru pilaf se fierb în supa limpede de legume. În acest fel, făinoasele devin mai gustoase și mai hrănitoare prin adaosul de săruri minerale și unele vitamine din acestea. Orezul și făinoasele nu se prăjesc în grăsime.

Budincile sînt preparate culinare pregătite din carne, legume sau făinoase, legate cu sos alb sau cu ou, la care se adaugă diferite ingrediente pentru ameliorarea gustului și creșterea valorii nutritive (cașcaval, unt, smîntînă etc.). Se servesc ca felul doi.

Budincile dietetice se prepară la fel ca și cele obișnuite, cu deosebire că în unele cazuri se înlocuiește cașcavalul cu brînză de vaci proaspătă, se exclude gălbenușul de ou, iar untul se adaugă proaspăt la servire. Ele se fierb la cuptor în apă (bain marie), nu se coc, crusta formată fiind iritantă[1].

Sufleurile sînt preparate culinare asemănătoare cu budincile. Au o structură mai pufoasă datorită albușului bătut spumă adăugat, care le face să crească și să devină foarte afînate. Se servesc imediat după ce au fost scoase din cuptor, chiar în gratinul în care au fost preparate. Sînt foarte apetisante și cu valoare nutritivă dată de ingredientele folosite, cu o digestibilitate foarte bună. Se servesc ca intrate, înlocuind supele și ciorbele.

Fripturile sînt preparate culinare obținute din carne de calitate superioară și specialități de carne, care în funcție de procedeul tehnologic utilizat pot fi: fripturi la tavă, la tigaie, la grătar, la frigare sau înăbușite.

Fripturile dietetice se prepară numai din carne slabă (de vită, de pasăre, de pește) la grătar sau înăbușite. În funcție de prescripție pot fi utilizate și unele organe.

Rasolul dietetic se prepară din diferite cărnuri slabe (de vită, de pasăre, de pește) după indicațiile respective, cu deosebirea că se pune carnea la fiert în apă rece (pentru sărăcirea ei în substanțe extractive). Se servește cu legume fierte, zeamă de lămîie ș.a.

Mîncărurile de legume, ca și cele din carne, se vor prepara cu sosuri dietetice.

Aluaturile. Făina de cereale nu poate fi folosită ca atare, deoarece amidonul crud este greu atacat de sucurile digestive. De aceea, aceasta se amestecă cu apă și sare, se fierbe sau se coace. Astfel iau naștere aluaturile. Prin adăugarea la aceste componente de bază a diverselor ingrediente se vor obține diferitele tipuri de aluaturi.

În aluatul necopt, granulele de amidon se găsesc parțial deteriorate, datorită procesului de măcinare. Ele apar ușor umflate, gradul lor de hidratare fiind limitat de temperatura aluatului. În cursul înglobării apei, aceasta va

---

[1] *M. Popescu* și colab. — Tehnologia produselor culinare, Ed. Did. și Ped., București, 1969.

Scanned with OKEN Scanner

pătrunde în spațiile dintre granulele de amidon, pe care le va face să adere între ele.

Glutenul (proteina din cereale) formează o masă elastică care conține o cantitate importantă de apă. Cele mai bune făinuri din punctul de vedere al panificării sînt acelea care conțin un gluten elastic, extensibil și care reține cea mai mare cantitate de apă.

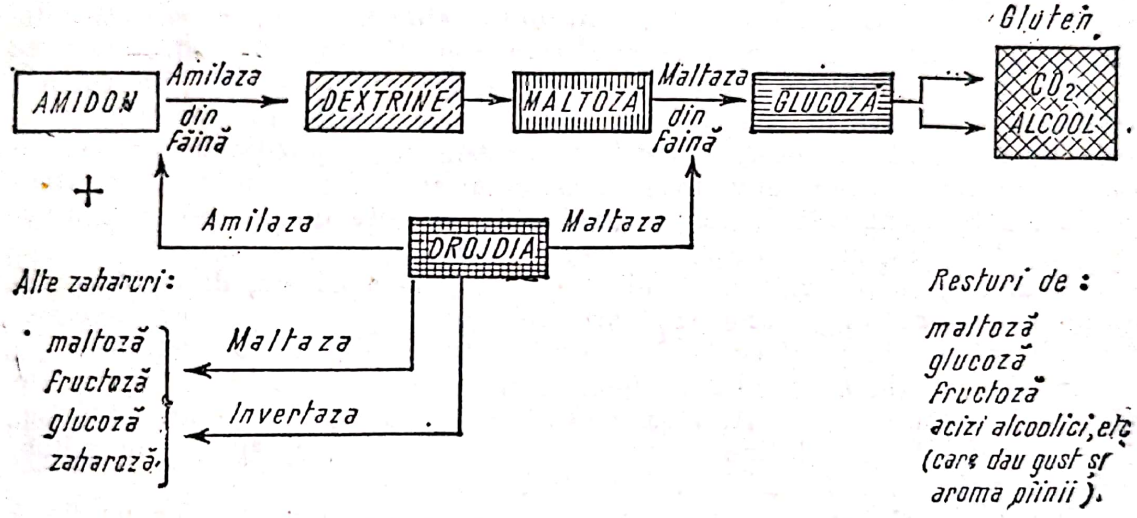


Fig. 83. — Principalele procese biochimice în panificație

În procesul panificației unde se folosește *aluatul dospit* cu ajutorul drojdiei, glutenul se transformă într-o masă buretoasă ce va reține în ochiurile sale bioxidul de carbon rezultat din fermentarea drojdiei. Prepararea aluatului constă într-o primă etapă în amestecarea făinii cu apă, drojdie și sare pînă la obținerea unei anumite consistențe. După frămîntare, aluatul se lasă să dospească la o anumită temperatură (27—30°), timp în care se produc o serie de procese biochimice (fig. 83) ca: transformarea amidonului sub acțiunea amilazei din făină în maltoză și a maltozei mai departe în glucoză. Aceasta, sub acțiunea drojdiilor, se transformă în bioxid de carbon (prin fermentație alcoolică) care va fi reținut în masa de gluten, determinînd creșterea aluatului. La introducerea aluatului în cuptor, procesele biochimice vor continua un timp pînă ce se va atinge temperatura de 60—80°, la care enzimele sînt inactivate. Sub acțiunea temperaturii ridicate, proteinele coagulează, iar amidonul se transformă în gel de amidon. La suprafață se formează coaja prin evaporarea apei la exterior; la peste 100° glucidele din coajă se caramelizează, iar amidonul se dextrinizează, determinînd aroma caracteristică. Culoarea brună se datorește formării compușilor de tip melanoidinic rezultați din combinarea proteinelor cu glucidele în cadrul reacției Maillard.

Dacă la acest aluat dospit se adaugă zahăr, unt, ouă, fructe ș.a. se obține cozonacul.

Un alt tip de aluat folosit în gastrotehnie este cel uscat sau *aluatul nisipos* de tarte care se prepară fără apă, numai din făină, unt, zahăr, gălbenuș de ou și sare. Prin coacerea acestuia, amidonul se va transforma în dextrine și apoi

se va carameliza, împreună cu zahărul. Lipsa apei va împiedica formarea gelului. Legătura dintre granulele de amidon dextrinizate sau caramelizate se va face prin intermediul grăsimii sau gălbenușului de ou care coagulează. Acest tip de aluat este friabil, sfărîmîndu-se ușor între dinți. Este mai bine digerat decît aluatul dospit, întrucît se îmbibă mai bine cu sucurile digestive.

Aluatul de biscuiți se aseamănă cu cel nisipos, cu deosebirea că untul este adăugat după ce a fost topit în prealabil în baie, iar oul se înglobează ca albuș bătut spumă. Bulele de aer înglobate în masa aluatului vor da o anumită porozitate preparatului, care-i va conferi o digestibilitate crescută.

Aluatul fiert (de ecler) se prepară din făină, apă, unt, ou și sare (fără zahăr). Grăsimea este fiartă în apă și făina se introduce treptat în amestecul care fierbe pe foc. Ouăle se adaugă după ce s-a ridicat compoziția de pe foc. Se coace la cuptor fără să se ungă tava. Acest aluat are indicații deosebite în afecțiunile gastrice, întrucît fierberea amidonului înainte de coacere realizează o predigestie a sa, cu ușurarea funcției tubului digestiv.

Aluatul de foi de plăcinte (feuilletage), deși este fraged, datorită conținutului său crescut în grăsime este foarte indigest. Se prepară prin amestecarea făinii cu grăsime în părți egale. Nu se folosește în alimentația dietetică.

În alimentația bolnavilor se folosesc mai ales aluaturile nedospite: de ecler, de biscuiți, de tartă. Acestea se coc la cuptor în tavă tapetată cu hîrtie. Ele se pot umple cu gelatine de fructe, cremă de vanilie, spume de albuș, brînză de vacă ș. a. făcînd parte dintre deserturi.

Deserturile sînt preparate culinare care au în compoziția lor pe lîngă materia primă de bază (de la care primesc denumirea) și zahăr, arome, coloranți etc. și se servesc la sfîrșitul mesei întrucît conferă senzația de sațietate.

Între acestea amintim: compoturile, sucurile de fructe, preparatele din făinoase cu lapte, cremele, gelatinele, preparatele din diverse aluaturi.

— Sucurile de fructe se prepară din fructe de calitate bună și numai înainte de a fi servite, deci foarte proaspete. Cele mai folosite fructe sînt: merele, perele (care se rad pe răzătoare de sticlă), fragii, căpșunile, murele, zmeura, strugurii (care se așează mai întîi pe sită sub un curent de apă rece pentru a se spăla bine apoi se storc printr-un tifon).

— Compoturile se obțin prin fierberea fructelor în apă (în cazul merelor, perelor, gutuilor, piersicilor, caiselor, prunelor, vișinilor, cireșelor), sau prin opărirea lor (în cazul portocalelor, căpșunilor, fragilor, zmeurei).

La bolnavii de stomac se recomandă pregătirea compotului din fructe dulci (prune, mere, cireșe) care se vor trece prin sită după fierbere, îndulcirea făcîndu-se cu moderație

— Chiselurile sînt băuturi care au la bază amidonul, ce le dă o consistență semilichidă prin transformarea sa în cursul fierberii în gel de amidon. Se pot vitaminiza prin adăugarea de sucuri proaspete de fructe.

— Făinoasele cu lapte sînt deserturi recomandate mai ales la cei care trebuie să consume o cantitate mare de lapte pe zi. Se pot prepara ca spumă de griș (acesta se umflă prin baterea lui cu telul pe foc, devenind pufos), budinci îndulcite la care se adaugă gălbenuș și albuș bătut spumă, conferindu-le o consistență pufoasă și crescîndu-le astfel digestibilitatea. Vasul cu compoziția se acoperă cu un capac pentru a împiedica formarea crustei de caramel, care poate fi iritantă pentru unii bolnavi.

Scanned with OKEN Scanner

— Cremele sînt preparate culinare cu o valoare nutritivă ridicată, prin elementele componente: lapte, ouă, zahăr, făină sau amidon. Se pot aromatiza cu vanilie şi vitaminiza cu sucuri de fructe.

— Gelatinele sînt preparate culinare care se prepară înglobînd o foaie de gelatină (la o porţie) în lapte, brînză de vaci, smîntînă, sirop din sucuri de fructe ş. a. ce se pun apoi la frigider pentru a se închega. Înainte de servire se ţin un sfert de oră la temperatura camerei pentru a nu fi prea reci (mai ales în cazul bolnavilor gastrici). Au avantajul aportului de factori nutritivi nealteraţi, întrucît pregătirea lor se face la rece.

Alcătuirea meniului

Prin gruparea felurilor de mîncare consumate la o masă, într-o zi sau într-o săptămînă, într-o anumită ordine, se alcătuieşte un ansamblu de preparate culinare numit meniu. La întocmirea lui vom avea în vedere în primul rînd obţinerea unei concordanţe între aportul de alimente, pe de o parte, şi nevoile organismului pe de altă parte.

Vom urmări totodată asigurarea unei varietăţi cît mai largi a meniului, atît în ceea ce priveşte componentele sale, cît şi sub aspectul modului de prezentare a acestora, cu scopul de a obţine un apetit cît mai bun, care să declanşeze şi să întreţină secreţiile digestive necesare transformării alimentelor în procesul digestiei.

În cursul unei zile, meniul va cuprinde alimente din toate grupele principale, într-o proporţie echilibrată, conform stării de nutriţie a individului şi diverselor stări legate de o boală sau alta.

La omul normal, proporţia alimentelor din diversele grupe este bine stabilită în raţia lui zilnică (aceasta se poate vedea la capitolul Raţia alimentară). La individul bolnav, aceasta poate să se modifice în plus sau în minus, între anumite limite însă, în funcţie de necesităţile impuse de boala sa.

Se pot permite anumite înlocuiri ale unor alimente cu altele în cadrul unei grupe în funcţie de posibilităţile de procurare, ca şi de gustul individului, dacă se respectă aportul raţional de factori nutritivi şi de calorii necesare. Se va evita însă asocierea unor alimente deficiente în acelaşi principiu alimentar.

Orice meniu trebuie să cuprindă alimente de origine animală care să asigure aportul de factori nutritivi cu valoare biologică mare, ca: lapte, brînzeturi, carne, ouă; alimente de origine vegetală bogate în glucide ca: cereale, legume şi fructe. Aportul caloric va fi completat prin grăsimile alimentare adăugate la prepararea diferitelor feluri de mîncare. Pentru aportul lor bogat în vitamine şi minerale se vor consuma, ori de cîte ori este posibil, fructele şi legumele în stare crudă, preparate ca salate sau ca deserturi.

Întocmirea meniului se va face în funcţie de sezon, avînd în vedere posibilitatea de aprovizionare cu diversele categorii de alimente.

Pentru realizarea unei variabilităţi cît mai largi a meniului, se recomandă întocmirea lui pe o perioadă mai lungă de timp (7—14 zile) pentru a avea posibilitatea procurării din timp a alimentelor necesare pregătirii acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

În ceea ce privește repartizarea meselor în timpul zilei s-a observat o mai bună utilizare a hranei în cazul consumului mai frecvent în 4—5 mese pe zi a aceleiași cantități de calorii, comparativ cu consumul acestora în 3 mese sau mai puține pe zi.

În funcție de mărimea rației zilnice se va face și repartiția caloriilor pe mese, astfel: 15—20% dimineața, 40—45% la prînz, 15—20% seara și cîte 10% din aportul caloric zilnic la gustări.

Se recomandă respectarea orelor de masă fixe pentru a se putea crea și întreține reflexele stimulatoare ale secrețiilor digestive maxime. Ultima masă se va lua cu 2—3 ore înainte de culcare pentru a se face digestia în condiții optime și a se asigura odihna de noapte.

Relativ la modul de eșalonare a preparatelor în cadrul meniului se recomandă servirea preparatelor stimulatoare ale apetitului la începutul mesei (aperitive, intrări, supe, ciorbe) urmînd ca felul doi să asigure proporția cea mai mare din aportul caloric al prînzului. La sfîrșitul mesei se va servi un desert, care poate fi un fruct, ce dă senzația de sațietate.

Nu se va pierde din vedere ambianța în care se servește masa, ca și modul cum sînt prezentate diferitele preparate care au un deosebit rol în asigurarea unui bun apetit și în întreținerea și declanșarea secrețiilor digestive. Acestea fac obiectul unui capitol separat al cărții (vezi cap. Sfaturi practice în legătură cu servirea, așezarea și comportarea la masă).

Tabelul XIII

Tabel cu măsuri aproximative folosite în bucătărie

Un vîrf de cuțit cu sare	2 g
O lingură de masă cu lapte sau apă	15 g
O lingură de masă rasă cu orez	20 g
O lingură de masă rasă cu griș	20 g
O lingură de masă rasă cu mălai	15 g
O lingură de masă rasă cu zahăr tos	20 g
O lingură de masă rasă cu făină	15 g
O lingură de masă cu vîrf cu făină	20 g
O lingură de masă cu unt, untură	20—25 g
O lingură de masă cu ulei	20 g
O linguriță cu unt, untură, ulei	6 g
O linguriță cu lapte, apă	5 g
O linguriță rasă de zahăr tos	6 g
O linguriță rasă de făină	5 g
Un pahar de apă de zahăr tos	200 g
Un pahar de apă cu făină	125 g
Un pahar de apă	200—250 g
Un pahar de vin	90 g
O ceașcă de cafea neagră	60 g
O farfurie adîncă supă	300 g
Un polonic mare supă	400 ml
Un polonic mic	80 ml
Un cartof cît un ou	50—60 g
Un cub de zahăr	6 g
O chiflă	40—50 g
O gradație la sticla de sugari	15 g

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XIV

Cotele de scăzămînt prin curăţire, fierbere şi frigere[1] a unor alimente

Denumirea produselor	Fierbere %	Frigere %	Grătar %
Carne şi subproduse de carne			
Carne de miel	22	33	
Carne de miel, tăiată bucăţi şi fiartă în sos	30	—	
Carne de oaie şi berbec, la mîncare	31	51	
Carne de vitel	26	41	
Carne de vitel fiartă în sos	29	—	
Cap de miel şi oaie	55	55	
Cap de porc	50	—	
Ciolan de porc	34	—	
Rinichi de porc, vitel, vacă	50	40	
Ficat de porc, vitel, vacă	34	40	
Carne de porc fiartă în sos	40	—	
Carne de porc fiartă în ciorbă	27	40	
Cotlet de porc	26	40	
Carne de vacă	40	40	
Creier de vacă, porc	20	20	
Limbă de vacă	37	32	
Antricot, vrăbioară şi muşchi de vacă	—		31
Antricot, fleică şi muşchi de porc	—		31
Cîrnaţi şi patricieni	—		21
Creier de bovine sau de porc	—		31
Ficat de porc sau bovine	—		31
Ficat de gîscă	—		38
Miel	—		34
Căprioară	33		32
Momiţe de vacă	—		38
Rinichi de porc şi bovine	—		42
Spinare de iepure	—		25
Fudulii	—		47
Măduvioare	—		34
Khebab	—		37
Mititei	—		20
Păsări şi vînat			
Găini curăţate de pene, cu cap şi picioare fără intestine	12	18	18
Pui curăţaţi de pene, cu cap şi picioare fără intestine	12	18	18
Gîşte curăţate de pene, cu intestine, cap şi picioare	16	24	24
Raţe curăţate de pene, cu intestine, cap şi picioare	16	24	24
Boboci de raţă sau gîscă	16	24	24
Potîrnichi, prepeliţe curăţate de pene şi intestine	24	25	20
Fazan	24	20	20
Iepure curăţat de intestine	12	28	28
Gîscă sălbatică	22	18	18
Lişiţă cu pene	22	18	18
Urs	—	34	34
Porc mistreţ	—	34	34

[1] Din „Reţetar general de preparate culinare", Ed. tehnică Bucureşti, 1963 (M.C.I.)

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul XIV

Denumirea produselor	Curăţire %	Fierbere %	Frigere %
Legume şi zarzavaturi			
Cartofi noi pînă la 15 august	9	40	6
Cartofi de la 15 august pînă la 1 ianuarie	25	40	3
Cartofi de la 1 ianuarie pînă la 1 martie	30	40	3
Cartofi fierţi în coajă şi curăţaţi	31	—	—
Morcovi noi cu frunze	50	—	—
Morcovi fără frunze	25	1	—
Morcovi	18	8	8
Sfeclă pînă la 1 ianuarie	20	—	
Sfeclă în perioada după 1 ianuarie	25	—	
Sfeclă fiartă întreagă şi curăţată	—	25	
Sfeclă	20	5	
Varză albă	20	—	
Varză tăiată şi frecată cu sare	52	—	
Varză tăiată în bucăţi mari	20	8	
Varză albă tăiată şi înăbuşită	20	21	
Varză albă tăiată mărunt	20	8	
Varză albă curăţată, tăiată	21	—	
Varză acră tăiată	30	15	25
Varză roşie frecată cu sare	46	—	
Conopidă	20	20	
Ceapă	16	—	
Ceapă tăiată mărunt	16	26	
Ceapă tăiată pentru sosuri şi mîncăruri	16	—	50
Ceapă verde	20	—	35
Praz	25	5	35
Usturoi	22	10	40
Ardei iute uscat	27	—	
Păstîrnac	25	—	
Telină	30	8	20
Dovleac	30	17	
Dovlecei	33	10	45
Dovlecei tineri, tăiaţi felii, daţi prin făină	7	25	45
Dovlecei pentru umplut	35	15	
Vinete coapte pentru salată	—	—	27
Vinete	25	20	20
Vinete pentru împănat	5	8	5
Vinete curăţate de coajă	20	—	45
Vinete scobite şi curăţate pentru umplut	35	20	
Roşii opărite şi curăţate de seminţe	25	—	
Roşii pentru salată	15	—	
Roşii pentru umplut	40	37	
Roşii conserve	—	46	
Castraveţi verzi tineri în coajă	5	—	
Castraveţi verzi	20	—	
Castraveţi muraţi în borcane	15	—	
Ardei copţi cu cotor şi seminţe	—	—	25
Ardei copţi curăţaţi de coajă şi cotor	25	—	8
Ardei pentru umplut	20	—	—
Ciuperci conserve	—	35	
Ridichi de lună	25	—	

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul XIV

Denumirea produselor	Curăţire %	Fierbere %	Frigere %
Ridichi de iarnă	30	—	
Salată verde şi marule	22	—	
Spanac	26	50	
Măcriş	24	50	
Urzici	18	50	
Mărar, pătrunjel, leuştean şi tarhon	26	—	
Lobodă şi ştevie	20	30	
Foi de viţă	10	8	
Foi de ţelină	16	—	
Hrean	36	—	
Fasole verde	10	12	
Mazăre verde păstăi	10	12	
Mazăre verde (boabe)	50	8	
Bob verde	10	12	
Ciuperci	24	35	50
Mînătărci	24	10	
Capere conservate	20	—	
Bame proaspete	5	—	
Pepeni verzi tăiaţi în porţii	10	—	
Pepeni verzi curăţaţi de coajă şi seminţe	48	—	
Pepeni galbeni curăţaţi de seminţe	36	—	
Pere curăţate numai de seminţe şi cozi	10	—	
Pere curăţate de coajă şi seminţe	27	—	
Gutui curăţate de seminţe şi coajă	28	—	
Gutui curăţate de seminţe	12	—	
Caise	14	—	
Renglote (reine-Claude)	10		
Prune proaspete	25		
Cireşe	5		
Cireşe curăţate de sîmburi şi cozi	15		
Vişine	5		
Vişine curăţate de sîmburi şi cozi	15		
Struguri	4		
Portocale curăţate numai de coajă	25		
Mandarine	26		
Piersici	10		
Peşte			
Peşte sărat	14	13	13
Biban	19		20
Calcan	22	28	28
Crap între 2—4 kg curăţat de intestine şi fără cap	19	20	—
Cap de crap curăţat	25	20	20
Caracudă cu cap	20		20
Caras cu cap	20	—	20
Cegă, păstrugă	25	20	20
Chefal	32	20	20
Chefal sărat curăţat de piele, intestine şi cap	20	—	—
Cherci sărat, curăţat de piele, intestine şi cap	30	—	—
Ciortan cu cap	25	11	12
Crap peste 4 kg	22	11	18
Heringi scos fileuri	17	—	—

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul XIV

Denumirea produselor	Curăţire %	Fierbere %	Frigere %
Morun sau nisetru, fără cap-fileuri	17	18	20
Somn curăţat de şiră şi cap	17	20	22
Hamsii	—	—	40
Şalău fără cap şi intestine	28	11	16
Şalău scos fileuri	52	—	20
Scrumbii albastre de mare	15	—	25
Scrumbii de Dunăre	15	—	25
Stavrizi	14		26
Lin	15	25	25
Pălămidă	13	—	27
Mreană	14	—	26
Păstrăvi	13	22	20
Plătică	13	—	14
Ştiucă	20	20	20
Zargan	15	—	15
Hanus, Guvizi, Rîndunică de mare	15	25	25

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul VII

Sfaturi practice în legătură cu aranjarea, servirea şi comportarea în timpul mesei

Din timpuri străvechi au existat anumite reguli care uneori s-au transformat în adevărate ritualuri cu privire la aranjarea, servirea şi comportarea la masă, atît în cercul intim al familiei, cît şi în colectivităţi unde aceasta se serveşte în comun.

Dacă în unele amănunte aceste reguli au suferit modificări de-a lungul timpului, în fond principiile de bază au rămas aceleaşi, intrînd în patrimoniul civilizaţiei umane. Respectarea acestor reguli dovedeşte atît stimă faţă de cei din jur cu care servim masa, cît şi faţă de noi înşine.

Iată deci cîteva sfaturi practice legate de acest moment al servirii mesei.

Încăperea în care se serveşte masa trebuie să fie suficient de spaţioasă. bine iluminată (cu diverse surse de lumină atîrnate de tavan, puse pe pereţi sau aşezate pe mese), bine aerisită (fie prin ferestre, fie prin instalaţii speciale de aer condiţionat în cazul încăperilor mai mari), cu o temperatură constantă, moderată. Se vor respecta cu strictețe regulile de igienă, toate obiectele de mobilier vor fi cît mai curat întreţinute. Ornamentarea interiorului se va face după posibilităţi şi după gust, aşa fel încît să creeze o ambianţă cît mai plăcută de recreare, un climat de destindere şi de bună dispoziţie.

Masa poate avea diferite forme, de obicei dreptunghiulară sau rotundă, va fi acoperită cu o faţă de masă curată, de preferinţă albă de damasc. Scaunele se vor aranja la distanţe potrivite, nici prea apropiate, nici prea depărtate. Se pot folosi şi feţele de masă individuale dacă masa pe care se serveşte este de calitate superioară, lustruită.

Şerveţelele, aşezate în diverse forme, pot fi puse fie direct pe farfurie, fie la stînga acesteia, eventual mascînd feliile de pîine sau chiflele.

Dintre obiectele folosite pentru servitul mesei menţionăm:

— obiecte ce se folosesc în comun ca: solniţe, muştariera, sosiera, oliviera, fructiera, serviciul pentru cafea cu lapte, coşuleţul pentru pîine ş. a. şi

— obiecte ce se folosesc individual ca: farfurii, ceşti, căni, pahare, tacîmuri, şerveţele ş.a.

În funcţie de destinaţia lor, obiectele de folosinţă individuală pot fi de mai multe feluri:

— farfuriile pot fi astfel: adînci (pentru preparate lichide calde), întinse mari (pentru preparatele cu sos, cu garnituri care se servesc ca felul doi), întinse mijlocii (pentru preparatele de desert, hors d'oeuvres), întinse mici (pentru preparatele de la micul dejun şi ca suport pentru ceşti, căni, pahare). Mai pot fi o serie de farfurioare cu diverse destinaţii: pentru servirea untului, a gemului, a zahărului, pentru oase (de obicei în formă de semilună);

— ceştile sînt şi ele de mai multe feluri: pentru cafea neagră (100—200 ml), pentru cafea cu lapte, pentru ceai (200—300 ml), pentru băuturi aperitive (50—130 ml), din ceramică;

— paharele pot fi de diferite capacităţi şi feluri după destinaţie, astfel: pentru servirea băuturilor aperitive şi a lichiorurilor (cu sau fără picior), pentru servirea vinurilor, pentru servirea apei minerale, sifonului, şpriţului, cupe pentru şampanie cu picior, cupe pentru servirea îngheţatei ş. a.;

— tacîmurile sînt de mai multe categorii, după forma şi destinaţia lor: linguri (pentru consumarea preparatelor lichide), cuţite (pentru tăierea preparatelor), furculiţe (pentru consumarea preparatelor), linguriţe (pentru preparatele lichide de la micul dejun şi pentru deserturi). Forma şi dimensiunile acestora diferă în funcţie de tipurile de preparate consumate. Există astfel tacîmuri pentru: gustări, preparate de peşte, preparate din partea a doua a meniului (felul doi), fructe, deserturi (linguriţe pentru prăjituri, îngheţată, tort, zahăr, cafea), apoi o serie de tacîmuri pentru consumarea unor preparate speciale ca: languste, raci, stridii, melci, homari, icre negre, brînzeturi, pepeni ş. a. (fig. 84).

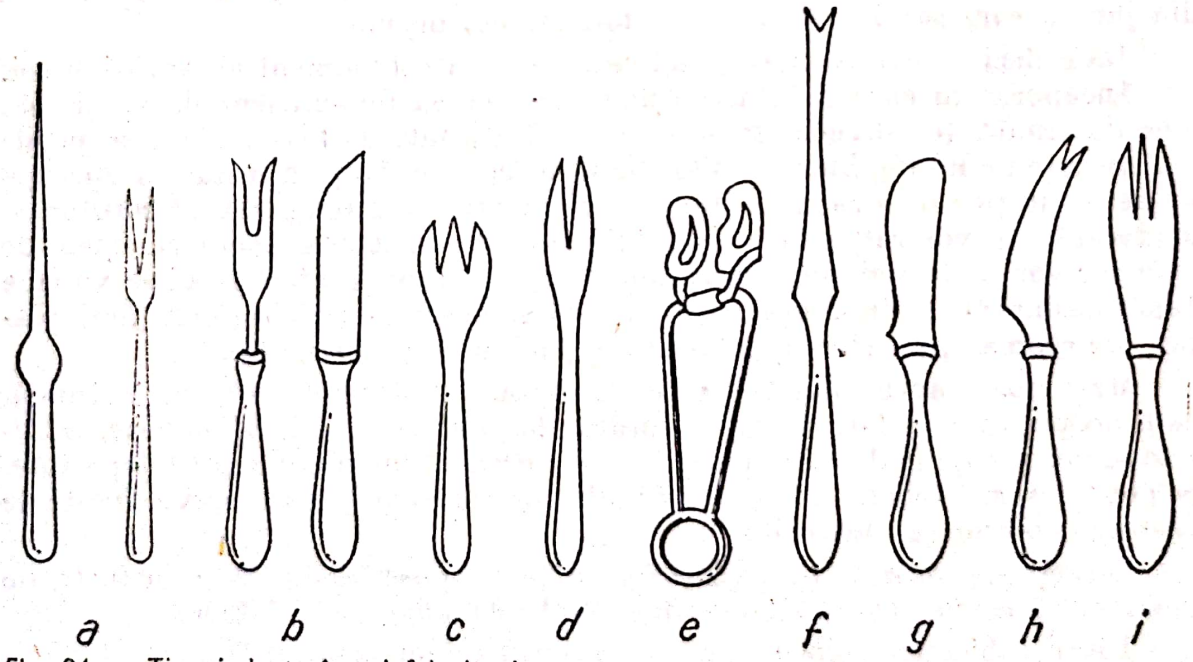


Fig. 84. — Tipuri de tacîmuri folosite la consumarea unor specialităţi de preparate culinare
a) pentru languste; b) pentru raci; c) pentru stridii; d) şi e) pentru melci; f) pentru homari; g) pentru icre negre; h) pentru brînzeturi; i) pentru pepeni.

Scanned with OKEN Scanner

Aşezarea mesei diferă în funcţie de felul mesei (mic dejun, dejun, cină, mese speciale) ca şi de numărul şi felul preparatelor ce se vor servi, de numărul invitaţilor ş.a.

Pe faţa de masă albă curată se aşează farfuriile la distanţă de 1—1,5 cm de blatul mesei şi la distanţe egale între ele. Dedesubt se aşează farfuria întinsă, deasupra punîndu-se farfuria adîncă sau cea întinsă mică în funcţie de preparatul ce urmează a fi consumat la începutul mesei (fig. 85).

Fig. 85 — Aşezarea mesei

Tacîmurile se aşează şi ele în ordinea servirii preparatelor. La dreapta imediat lîngă farfurie cu lama spre farfurie se aşează cuţitul pentru servirea preparatelor din partea a doua a meniului, urmează cuţitul pentru preparate de peşte sau lingura (dacă se servesc preparate lichide calde) şi cel mai la dreapta cuţitul pentru servirea gustărilor. Aşezarea lor se poate face în linie dreaptă, în diagonală sau în zig-zag.

La stînga, imediat lîngă farfurie se aşează furculiţa pentru servirea preparatelor din partea a doua a meniului, apoi furculiţa pentru peşte (în cazul servirii acestor preparate) şi cel mai la stînga furculiţa pentru gustare, în acelaşi mod cum au fost aranjate în partea dreaptă.

În faţa farfuriei se aşează tacîmurile folosite pentru servirea desertului: cuţitul pentru desert aşezat cu tăişul spre farfurie şi mînerul spre dreapta, apoi furculiţa pentru desert aşezată cu dinţii în sus şi mînerul spre stînga şi cel mai departe linguriţa cu mînerul spre dreapta. Ordinea aşezării tacîmurilor de desert faţă de farfurie poate varia în funcţie de componenţa deserturilor (spre exemplu, în cazul cînd se servesc fructe şi prăjituri se aşează imediat lîngă farfurie linguriţa şi apoi cuţitul şi furculiţa pentru desert).

Paharele se aşează în faţa farfuriei după tacîmurile pentru desert, maximum patru pentru o persoană, în linie dreaptă, în diagonală, în semicerc,

Scanned with OKEN Scanner

în pătrat etc., în funcţie de spaţiul existent. La mijloc se aşează paharul pentru apă, la dreapta sa cel pentru vin roşu, apoi cel pentru vin alb şi cel mai la dreapta paharul pentru băutura aperitivă. Paharele de lichior sau coniac se pun de obicei la masă o dată cu cafeaua sau puţin mai înainte.

Şerveţelele, care pot fi de pînză (în acest caz trebuie să fie curate, apretate şi bine călcate) sau de hîrtie, se aşează aşa cum am mai menţionat anterior, fie direct pe farfurie, fie la stînga acesteia. Cele de hîrtie se împăturesc în formă de triunghi şi se aşează cu vîrful sub furculiţe, cu baza spre mînerul lor sau pot fi puse în paharele de pe masă, sau pot fi puse mai multe în suporturi speciale pentru şerveţele.

În afară de aceste obiecte de folosinţă personală pe masă se mai aşază o serie de obiecte accesorii de folosinţă în comun: solniţă, muştarieră, serviciu pentru piper, suporturi pentru scobitori, scrumiere, coşuleţe pentru pîine, serviciu pentru ulei şi oţet, ca şi o serie de obiecte ornamentale: fructiere, bomboniere, vase cu flori, bibelouri de calitate superioară (mai ales în cazul meselor ocazionale cu invitaţi, la diverse sărbători etc.).

Cînd la masă se servesc preparate care necesită folosirea degetelor pentru scoaterea oaselor, sîmburilor etc. se va aşeza în dreptul fiecărei persoane un bol cu apă (în care se pot pune felii de lămîie sau petale de trandafiri) pentru clătitul degetelor.

Obiectele de folosinţă comună se vor aranja în număr suficient pe masă, astfel încît folosirea lor să se poată face fără a deranja pe cei din jur şi în acelaşi timp cît mai estetic.

Servirea cu preparate se face, în general, pe partea stîngă. Băuturile şi preparatele aduse pe farfurii se servesc pe partea dreaptă. Ordinea în care se servesc cei de la masă este următoarea: la început femeile (întîi cele mai în vîrstă, apoi cele tinere), după aceea bărbaţii (întîi cei în vîrstă şi apoi cei tineri) şi la urmă copiii.

Reguli de servire[1]:

— se vor evita zgomotele;
— operaţiile se vor face cu mult calm şi îndemînare;
— se va evita pătarea feţei de masă sau a îmbrăcămintii;
— cel ce este aşezat la masă nu va fi deranjat prea mult;
— preparatele nu vor fi atinse sau apucate cu degetele;
— se va evita umplerea farfuriilor cu prea multă mîncare;
— nu se va lăsa prea mult timp între servirea a două preparate fără asentimentul celui care este servit;
— preparatele calde vor fi servite totdeauna în obiecte de inventar calde, iar băuturile care se consumă reci se vor servi în pahare răcite;
— obiectele de inventar pentru consum şi obiectele de inventar cu condimente se aduc la masă înaintea preparatelor sau a băuturilor respective;
— obiectele care s-au murdărit sau au căzut pe jos se înlocuiesc imediat.

Se cunosc două sisteme de servire: direct şi indirect.

---

[1] Dobrescu E., Bălănescu C. — Tehnica servirii consumatorilor, Ed. didactică şi pedagogică, Bucureşti, 1970.

Scanned with OKEN Scanner

Sistemul de servire direct se folosește de către popoarele: engleze, americane, nordice, germane. Acesta constă în faptul că toate operațiile de servire se efectuează de către cel care servește.

Sistemul de servire indirect este folosit de francezi, belgieni, canadieni, elvețieni și constă în faptul că oaspetele sau consumatorul se servește singur din preparatele aduse la masă și prezentate de cel care servește. În acest caz preparatele vor fi însoțite de ustensilele de servire corespunzătoare (luș, clește ș.a.).

În ambele cazuri servirea se face pe partea stîngă a consumatorului (oaspetelui). La noi se folosește mai des sistemul de servire direct.

Servirea diverselor preparate se face astfel:

— gustările se aduc montate pe platouri care se prezintă consumatorului înainte de servire sau direct pe farfurii pregătite dinainte;

— preparatele lichide calde (ciorbe, supe, borșuri, creme, consomeuri) se aduc în boluri sau supiere așezate pe o farfurie întinsă, deasupra punîndu-se lușul în diagonală cu căușul în jos și mînerul spre dreapta și se servesc în farfurii adînci;

— preparatele din pește se servesc pe platouri montate de la bucătărie porționate în cazul peștelui tranșat și preparat sau dacă au fost preparate din peștele întreg se porționează în fața consumatorului. Pentru servirea acestor preparate se folosesc tacîmuri speciale pentru pește. Nu se va omite farfurioara pentru oase, care se așează la stînga farfuriei;

— preparatele cu sos se aduc în legumiere sau pe platou, după caz, se servesc cu cleștele și apoi cu lingura pentru sos, așezîndu-se în farfurii întinse mari;

— fripturile se servesc în farfurii întinse mari, calde. Acestea se consumă de obicei împreună cu legume crude (salate), fierte sau conservate. Salatele se aduc în salatiere, ce se așează pe masă;

— înainte de servirea deserturilor se va debarasa masa de obiectele folosite anterior, lăsîndu-se numai tacîmurile pentru desert și paharele, scrumierele. Deserturile se aduc fie montate pe platouri, fie în fructiere (fructele), fie direct în farfurii. Unele fructe (căpșunile, zmeura, fragii) se servesc în compotieră împreună cu frișcă și zahăr. Înghețata se servește în cupe care sînt aduse pe platou și se așează pe farfurioare suport pe masă. Cafeaua se servește în cești care se aduc pe tavă, așezîndu-se apoi pe farfurioare suport pe masă.

Reguli de comportare igienică și civilizată la masă

— Cei care au făcut un efort fizic sau intelectual prea mare vor face o pauză de un sfert, o jumătate de oră cel puțin, înainte de a se așeza la masă. În acest timp sîngele va putea fi dirijat de la creier sau de la sistemul muscular la nivelul tubului digestiv, asigurînd o bună desfășurare a digestiei.

— Înainte de masă este obligatorie spălarea pe mîini cu apă și săpun.

— Prezentarea la masă se va face într-o ținută corespunzătoare, îngrijită, în semn de respect față de cei din jur, chiar cînd aceasta se efectuează în cercul intim al familiei.

Scanned with OKEN Scanner

— Poziția corpului va fi dreaptă, cu toată coapsa așezată pe scaun, nici prea aproape nici prea departe de masă, pentru a evita pătarea hainelor cu mîncare sau scăparea tacîmurilor pe jos. Capul poate fi aplecat puțin spre farfurie dar nu prea mult și nu îndoind spatele în timpul servirii. Nu se va sta cu coatele pe masă. Se va căuta pe cît posibil să nu se incomodeze vecinii.

— Șervetul se așează pe genunchi, nu la gît, nici la butonieră. Lingura se ține cu trei degete (ca și creionul), ducîndu-se la gură cu vîrful. Furculița se ține în stînga și cuțitul în dreapta cînd trebuie tăiată carnea sau altceva. Cu prima se fixează bucata ce trebuie tăiată și cu al doilea fixat bine cu degetul arătător (pe mîner, nu pe dosul lamei) se efectuează tranșarea. Carnea se taie numai pe măsură ce se consumă, bucățică cu bucățică, nu de la început. Lingurița se ține cu degetul mare și arătător, mînuindu-o cu cel mijlociu (ca un creion).

— În timp ce se servește masa, tacîmurile se țin deasupra farfuriei, fără a le ridica cu vîrful în sus sau a gesticula cu ele. Cînd se bea, tacîmurile se pun pe farfurie încrucișate, furculița în stînga cu dinții în sus și cuțitul în dreapta. După terminarea servirii felului de mîncare, furculița se pune cu dinții în jos, paralel cu cuțitul pe farfurie.

— Pîinea se rupe în bucăți mici pe măsură ce se consumă. Nu se taie cu cuțitul, nici nu se mănîncă din bucată. Nu se mănîncă din pîine înainte de servirea primului fel.

— Sarea nu se servește decît cu un tacîm neîntrebuințat sau cu unul special.

— Untul se scoate înainte pe farfurie și apoi se întinde pe pîine.

— Nu se va încărca gura cu prea multă mîncare o dată. Nu se va mesteca cu gura deschisă. Nu se va vorbi în timp ce se mănîncă.

— Nu se vor înghiți bucăți nemestecate. Masticația se va face cît mai bine posibil, cu gura închisă cca 40 secunde.

— Se va evita consumul de alimente prea fierbinți sau prea reci.

— Supa nu se va sorbi. Înainte de a bea din pahar se va șterge gura cu șervețelul pentru a nu rămîne urme de mîncare pe pahar.

— Se va mînca încet, cuviincios, fără lăcomie. Se va bea, în general, ceea ce se oferă, dar puțin, nu fără măsură, pentru a nu deveni obiect de ilaritate pentru cei din jur.

— Se vor evita pe cît posibil discuțiile în contradictoriu la masă, lectura ziarului, privirea televizorului sau certarea copiilor în timpul mesei, întrucît toate acestea duc la scăderea secreției psihice gastrice cu îngreuiarea digestiei.

— Dacă se prezintă un fel de mîncare care nu place se vor cere scuze celui ce îl servește că nu poate servi.

— Nu se va rîde în hohote la masă.

— Nu se va șterge pe mîini pe fața de masă și nu se vor arunca resturi pe jos sau sub masă.

— Nu se va tuși, strănuta, căsca sau sufla nasul la masă. Cînd nu se poate evita aceasta, se va acoperi fața cu batista întorcîndu-se capul într-o parte.

— Nu se vor lua alimente de pe masă pentru a le băga în buzunar.

— Dacă se servește un preparat care nu se știe cum să se mănînce se va aștepta să înceapă ceilalți, apoi se va servi.

Scanned with OKEN Scanner

— Nu se mănîncă cu cuțitul ceea ce trebuie mîncat cu furculița.

— La sfîrșitul mesei se mulțumește gazdei pentru masă.

— Cel invitat ca oaspete nu se va scula imediat după ce a terminat masa, ci va mai sta cel puțin 1/2—1 oră după aceasta.

— După masă este necesar un repaus de o jumătate—trei sferturi de oră. Masa de seară se va servi cu 2—3 ore înainte de culcare.

— Spălarea pe dinți este obligatorie după fiecare masă.

În continuare prezentăm cîteva noțiuni de felul cum se mănîncă unele alimente sau preparate alimentare[1].

— *Sandvișurile* mici se mănîncă cu mîna, cele mari se taie cu cuțitul pe farfurioară.

— *Dulceața și mierea* se servesc din vas cu lingura specială, se pun pe farfurioasă, apoi de aici se întind pe pîine.

— *Plăcinta cu brînză* se mănîncă cu mîna cînd este de dimensiuni mici, în caz contrar, se recurge la furculiță și cuțit.

— *Mezelurile* se separă mai întîi de coajă cu furculița și cuțitul, apoi se taie în bucăți.

— *Ouăle moi* se servesc întregi în pahărele speciale puse pe farfurioară. Se sparge vîrful lovindu-l încet cu linguriță și se îndepărtează bucățile de coajă, astfel încît conținutul să poată fi scos ușor cu linguriță.

— *Stridiilor* li se scot mai întîi cu furculița intestinele și branhiile, ușor de recunoscut după culoarea lor închisă. Se scoate apoi stridia din scoică, desprinzînd-o din articulația ei cu lama unei furculițe speciale și se mănîncă de obicei cu zeamă de lămîie. Normal este ca stridia să se servească la masă gata curățată de intestine și branhii, lăsîndu-se însă în scoică, nedesprinsă de aceasta.

— *Creveții* sînt de obicei serviți fără carapace, mai ales cînd intră în compoziția unui „hors d'oeuvre". La mesele mai puțin pretențioase, creveții se curăță cu mîna, respectiv se rupe capul, cu care ocazie ies și intestinele, și apoi se curăță carapacea.

— *La crabi, languste și homari* se rup cu mîna articulațiile și apoi, cu un clește special, se sparg oasele și se scoate carnea din coșul pieptului, din picioare și coadă. Carnea acestor crustacee se mănîncă cu bucăți de pîine prăjită, unsă cu unt (bolul de apă pentru clătitul degetelor este obligatoriu).

— *Anghinarea* se desface cu mîna, fiecare frunză fiind muiată în sos, după care se scoate cu dinții partea suculentă. Partea de mijloc se servește apoi cu furculița (bolul cu apă este necesar).

— *Sparanghelul* se mănîncă în mai multe feluri:

a) se apucă cu un șervet capătul gros și se mușcă din partea opusă.

b) se prinde cu mîna dreaptă într-o furculiță și ajutați de a doua, în mîna stîngă, se duce la gură.

c) se apucă cu mîna dreaptă și se susține cu o furculiță, în mîna stîngă (bolul cu apă obligatoriu).

d) cu o singură furculiță, cînd sînt de dimensiuni mici.

— *Consomeurile* se servesc în cești, cu linguri de supă mici. A doua jumătate se poate bea direct din ceașcă. Nu se pune niciodată pîine în consomeuri.

[1] Frâncu N. și Dragomir V. — Reguli de protocol și comportare în societate, Ed. științifică, București, 1973.

Scanned with OKEN Scanner

În lichidele fierbinți nu se suflă pentru a le răci; se așteaptă pînă se răcesc singure. Farfuria nu se apleacă pentru a consuma și ultimele linguri.

— *Peștele* se mănîncă cu tacîmuri speciale de pește. Oasele se elimină de la început, pe o farfurie specială. Dacă totuși s-a introdus un os în gură, el este pus cu furculița pe marginea farfuriei sau pe farfuria de oase.

— *La melci*, carnea se scoate cu o furculiță specială și se pune într-o lingură. După ce se stropește cu sosul din cochilie, se mănîncă. Într-o societate mai puțin pretențioasă, carnea se poate mînca direct din furculiță și apoi se soarbe sosul din cochilie.

— *Pasărea* se mănîncă de obicei cu furculița și cuțitul, chiar dacă gazda a pus pe masă boluri cu apă. Oasele se pot apuca cu mîna numai într-o societate intimă.

— *Macaroanele* se mănîncă cu furculița și cu lingura sau după obiceiul italian numai cu furculița. Cînd se folosesc ambele tacîmuri, macaroanele se iau în lingură cu mîna stîngă, ajutîndu-ne cu furculița din mîna dreaptă. Cînd se folosește numai furculița, ea se ține vertical și se învîrtește puțin, pînă cînd o cantitate de macaroane s-a înfășurat în jurul ei, după care se duce la gură.

— *Lămîia* se stoarce cu mîna stîngă, acoperindu-se cu cea dreaptă, astfel ca zeama să nu stropească în lături. De asemenea, ea mai poate fi stoarsă cu ajutorul unei furculițe introduse în carnea lămîii cu mîna dreaptă; furculița se răsucește încet pînă ce zeama se scurge atît cît dorim.

— *Cafeaua neagră* sau *ceaiul* se sorb încet fără nici un zgomot. Lingurița nu se lasă în ceașca din care se bea, ci se pune pe farfurioară imediat ce zahărul a fost amestecat.

— *Prăjiturile și produsele de patiserie uscate* se mănîncă cu mîna, iar cele cu cremă, cu furculița sau lingurița.

— *Merele și perele* se taie cu cuțitul în patru părți și apoi se iau succesiv cu furculița, cojindu-le cu cuțitul. În continuare, se mănîncă tot cu furculița, tăindu-le în bucăți convenabile.

— *Căpșunile* se mănîncă cu mîna dacă au încă codiță. Dacă nu, se servesc, de obicei, cu frișcă sau șampanie, mîncîndu-se cu lingurița.

— *Strugurii și cireșele* se mănîncă cu mîna. Sîmburii se scot în pumnul ținut cît mai aproape de gură și se pun pe marginea farfuriei sau în farfurioara specială.

— *Piersicile* se țin cu mîna stîngă și se taie în două. Se scoate sîmburele cu cuțitul și tot cu el se cojesc. Se mănîncă apoi cu furculiță și cuțit.

— *Prunele și caisele* se deschid cu mîna, se scot sîmburii și se mănîncă apoi fiecare în parte.

— *Portocalele și mandarinele* se curăță de coajă cu un cuțit și apoi cu mîna, dacă feliile se pot desface cu ușurință. În caz contrar se folosesc furculița și cuțitul.

— *Bananelor* li se înlătură coaja cu un cuțit și se mănîncă cu furculița și cuțitul.

— *Pepenii și ananasul* se servesc felii ce se mănîncă cu furculița, folosind cuțitul numai cînd miezul este prea tare. Cînd sînt mici, pepenii galbeni se mănîncă și cu lingurița.

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul VIII

Alimentaţia raţională a omului sănătos

Raţia alimentară

Pentru a-şi desfăşura activitatea sa în condiţii bune, organismul uman trebuie să primească zilnic o cantitate de energie şi de factori nutritivi (protide, glucide, lipide, minerale, vitamine şi apă). Acestea sînt furnizate prin aportul de alimente.

Definim *raţie alimentară* tocmai această cantitate de alimente ingerate (aportul de alimente) care satisface calitativ şi cantitativ toate nevoile nutritive (trebuinţele nutritive) ale individului pe o perioadă de timp de obicei de 24 de ore.

Nevoile nutritive se prezintă fie sub forma nevoilor energetice (calorice) exprimate în calorii[1], fie sub forma nevoilor în factori nutritivi (proteine, glucide, lipide, minerale, apă, vitamine), fie sub forma nevoilor în alimente, ultimul reprezentînd un mod de exprimare mai apropiat de felul cum se găsesc factorii nutritivi în natură.

Nevoile energetice (calorice)

Toate procesele vitale din organism (circulaţia, respiraţia, excreţia, contracţia musculară ş. a.) se efectuează cu cheltuială de energie. Nevoile de energie sînt cele mai stringente, cele pe care organismul caută să le acopere în primul rînd.

Pentru a înţelege importanţa acestora, amintim că în cazul în care nevoile energetice nu sînt acoperite prin aportul de alimente, organismul apelează la propriile sale ţesuturi, pe care le arde tocmai pentru a obţine această energie de care are nevoie.

[1] Caloria (cal). reprezintă cantitatea de căldură necesară pentru a ridica temperatura unui litru de apă cu un grad între 0° şi 100°.

Principalii furnizori energetici ai organismului sînt principiile nutritive calorigene: lipidele, glucidele și proteinele provenite din alimentele ingerate sau cînd acestea lipsesc ori sînt insuficiente, provenite din arderea țesuturilor organismului însuși.

Prin arderea unui gram de glucide se eliberează cca 4,1 calorii, a unui gram de proteine tot 4,1 calorii și a unui gram de lipide 9,3 calorii.

Energia este înmagazinată în principiile nutritive în cursul procesului de sinteză a acestora, fiind prezentă sub forma așa-numitei *energii chimice potențiale*. Aceasta poate fi eliberată prin arderea principiului respectiv în organism, sub diferite alte forme de energie: mecanică, electrică, calorică (în cea mai mare parte).

Există o cantitate de energie calorică minimă indispensabilă organismului pentru menținerea funcțiilor sale vitale. Aceasta a fost numită *metabolism bazal* sau *cheltuială minimă de energie*, și este definită ca: energia necesară unui individ aflat în stare de veghe, în repaus fizic și psihic, la cel puțin 12 ore după ultima masă și la cel puțin 24 de ore după ultima ingestie de proteine, în condiții de neutralitate termică (adică la o temperatură a mediului ambiant de 20—21°).

Determinarea metabolismului bazal se face cu aparate speciale care măsoară direct sau indirect această cheltuială de energie a individului.

Valoarea metabolismului bazal variază în funcție de o serie de factori, ca: greutatea individului, suprafața corporală, forma corpului, vîrsta, sexul, diferitele stări fiziologice (graviditate, alăptare) sau factori de mediu (climat cald sau rece). Aceasta poate crește excesiv în cursul unor stări patologice (spre exemplu în cazul creșterii activității glandei tiroide, hipertiroidie sau boala Basedow) sau din contră poate scădea sub valorile normale în cursul încetinirii activității aceleiași glande, boală cunoscută și sub numele de *mixedem* (hipotiroidie). Deci, determinarea metabolismului bazal poate reprezenta un ajutor în diagnosticarea acestor boli.

Există mai multe moduri de a se exprima valoarea metabolismului bazal. De obicei, la adultul normal se consideră a fi de 1 calorie pe kilogram-corp și pe oră. Deci, un individ de 70 kg greutate va avea nevoie pentru întreținerea funcțiilor sale vitale de 1 680 calorii în 24 de ore, cifră rezultată prin înmulțirea dintre 70 și 24.

Nevoile energetice bazale sînt mai crescute la copil, scăzînd treptat pe măsură ce individul înaintează în vîrstă.

Din punctul de vedere al sexului, există o diferență în ceea ce privește valoarea metabolismului bazal care începe de la vîrsta de 3 ani și rămîne apoi tot restul vieții cu 10% mai ridicată la sexul masculin față de cel feminin.

La femeia gravidă se întîlnește un metabolism bazal mai crescut față de cea negravidă. Această creștere este mai pregnantă mai ales în a doua jumătate a sarcinii. De asemenea, o creștere importantă a valorilor cheltuielii minime de energie se întîlnește și la femeia care alăptează. Acest fapt impune un supliment caloric prin rația alimentară pentru femeia aflată în aceste situații.

Am menționat anterior că cheltuiala energetică bazală exclude orice activitate musculară, orice ingestie de alimente și termoreglarea (în condițiile

Scanned with OKEN Scanner

de neutralitate termică organismul nu are de luptat pentru menținerea constantă a temperaturii corpului).

Dacă vom ține seama de acești factori, vom constata că pe lîngă cheltuiala minimă de energie, organismul va necesita un supliment energetic pentru ingerarea hranei, pentru activitatea musculară și pentru menținerea constantă a temperaturii corpului.

Suplimentul energetic necesar pentru încorporarea hranei a fost numit *acțiune dinamică specifică*. Aceasta reprezintă caloriile cheltuite în cursul digestiei și asimilării hranei și variază în funcție de principiul nutritiv utilizat. Este mai mică în cazul glucidelor și lipidelor și foarte ridicată în cazul proteinelor.

Spre exemplu, pentru a realiza 100 calorii necesare unui travaliu oarecare, organismul va utiliza o cantitate de proteine care să producă 130 de calorii. Diferența (130—100) reprezintă tocmai acțiunea dinamică specifică a proteinelor, adică surplusul energetic necesar pentru digestia și metabolizarea acestora.

Activitatea fizică sau travaliul muscular impune organismului consumarea unui supliment de calorii a cărui valoare variază în funcție de intensitatea și durata efortului depus. Această cheltuială suplimentară de energie a fost măsurată de cercetători pentru diverse categorii de activități musculare și pentru diverse profesii (așa-numita profesiogramă), întocmindu-se tabele care indică aceste cheltuieli.

În mod schematic, în funcție de energia depusă, diversele profesii au fost împărțite în mai multe grupe, astfel:

a) profesii care necesită o cheltuială mică de energie: funcționari de birou, dactilografi, cizmari, tipografi, ceasornicari, medici, ingineri, profesori, studenți, vînzători, femei casnice;

b) profesii care necesită o cheltuială moderată de energie: mecanici, tractoriști, zugravi, tinichigii, strungari, vopsitori, șoferi, militari;

c) profesii care necesită o cheltuială mare de energie: dulgheri, turnători, lăcătuși, instalatori de apă, treierători, mineri în munci mecanizate, betoniști;

d) profesii care necesită o cheltuială foarte mare de energie: mineri nemecanizați, fierari manuali, muncitori agricoli care lucrează nemecanizat, înotători, canotori;

e) profesii cu cheltuială exagerată de energie: tăietori de lemne, spărgători de piatră (nemecanizat), cosași, săpători de pămînt, alpiniști.

Raportînd la kilogram-corp greutate ideală[1] (vezi tabelul XIII) nevoile calorice ale unui individ în funcție de efortul depus sînt considerate astfel:

— pentru repaus la pat sînt necesare: 25—30 cal/zi;

— pentru un exercițiu ușor: 35—40 cal/zi;

---

[1] *Greutatea ideală* sau greutatea pe care ar trebui să o aibă un individ de o anumită talie și vîrstă se stabilește în mai multe moduri. Fie considerînd numărul de cm ce depășesc metrul de înălțime, fie după o formulă mai complicată care, însă, dă valori mai exacte: $G(kg) = T\,(cm) - 100 - \frac{T(cm)-150}{4}$ sau $G\,(kg) = 50 + 0{,}75[T(cm) - 150] + \frac{V-20}{4} \times 0{,}9$ (pt. F), în care T (cm) = talia; G (kg) = greutatea, V = vîrsta în ani, 0,9 pt. F = un factor de corecție pentru femei (la bărbat nu se adaugă).

— pentru un exercițiu moderat: 40—45 cal/zi;
— pentru un exercițiu intens: 45—50 cal/zi;
— pentru un exercițiu foarte intens: 50—60 cal/zi.

O altă posibilitate de a stabili nevoile calorice este și aceea de a adăuga un plus de calorii peste valoarea metabolismului bazal al individului în funcție de intensitatea efortului depus astfel:

— pentru viață sedentară: 800—900 cal.
— pentru o activitate ușoară: 900—1 400 cal.
— pentru o activitate moderată: 1 400—1 800 cal.
— pentru o activitate grea: 1 800—4 500 cal.

Pentru a evita supraîncălzirea sau răcirea excesivă, cînd temperatura mediului ambiant variază în limite prea largi, organismul necesită un surplus caloric pentru a micșora pierderile de căldură cînd acesta este amenințat cu răcirea sau pentru a accelera eliminarea acesteia cînd este amenințat cu supraîncălzirea. Este vorba despre funcția de *termoreglare* (adică de menținere constantă a temperaturii corpului în anumite limite fiziologice), indispensabilă pentru desfășurarea în condiții normale a funcțiilor organismului.

Suplimentul energetic necesar pentru menținerea constantă a acestei temperaturi a corpului se cifrează între 8 și 10% din valoarea metabolismului de bază, fiind dependent de o serie de factori cum ar fi: clima, sezonul, modul de viață, îmbrăcămintea ș. a.

Surplusul energetic necesar pentru termoreglare împreună cu cel necesar pentru încorporarea de hrană (acțiunea dinamică specifică) și cel necesar pentru travaliul muscular alcătuiesc împreună așa-numita *nevoie energetică de relație*. Aceasta împreună cu metabolismul bazal formează de fapt nevoile energetice (calorice) zilnice ale unui individ.

Nevoile de factori nutritivi

În afară de nevoile calorice pe care organismul le asigură în primul rînd, există și nevoi în factori nutritivi (protide, lipide, glucide, minerale, apă și vitamine), indispensabile menținerii vieții și desfășurării normale a activității acestuia. Le prezentăm în cele ce urmează:

Nevoia de proteine (sau de material azotat)

Proteinele sînt elementul plastic indispensabil organismului pentru construcția și repararea celulelor și a țesuturilor uzate, ca și pentru formarea *anticorpilor* (apărătorii săi principali împotriva infecțiilor, a invaziilor microbiene).

Proteinele alimentare se deosebesc între ele, așa cum am mai menționat într-un capitol anterior, prin așa-numita *valoare biologică*, care reprezintă procentul de azot reținut de organism după absorbirea acestora. Valoarea biologică este dependentă de prezența tuturor aminoacizilor necesari organismului în anumite proporții optime pentru sinteza proteinelor proprii. De aceea, nevoia de proteine o vom aprecia nu numai sub aspectul aportului global cantitativ, ci și sub aspectul aportului calitativ legat de componența proteinelor în aminoacizi.

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XV

Greutatea medie ideală a adultului[1]

Bărbați

Talia cm.	15–16	17–19	20–24	25–29	30–39	40–49	50–59	60–69 ani
153	44,9	51,7	55,7	58,4	59,7	61,1	62,0	60,7
154	45,6	52,1	56,2	58,9	60,3	61,6	62,5	61,2
155	46,3	52,6	56,7	59,5	60,8	62,2	63,1	61,7
156	47,2	53,2	57,2	60,0	61,3	62,7	63,6	62,2
157	48,1	53,7	57,8	60,5	61,9	63,2	64,1	62,8
158	49,0	54,3	58,4	61,2	62,5	63,9	64,7	63,3
159	49,9	55,1	59,1	61,9	63,2	64,6	65,2	63,9
160	50,8	55,8	59,9	62,6	63,9	65,3	65,8	64,4
161	51,7	56,5	60,6	63,1	64,7	66,0	66,5	65,1
162	52,6	57,2	61,3	63,7	65,4	66,7	67,2	65,8
163	53,5	58,0	61,9	64,2	66,1	67,5	67,9	66,6
164	54,4	58,7	62,5	64,8	66,8	68,2	68,6	67,3
165	55,3	59,4	63,0	65,3	67,5	68,9	69,4	68,0
166	56,1	60,1	63,5	66,0	68,2	69,6	70,0	68,7
167	57,0	60,8	64,1	66,7	68,9	70,3	70,8	69,4
168	57,9	61,6	64,6	67,3	69,7	71,1	71,5	70,2
169	58,8	62,2	65,1	67,9	70,4	72,0	72,4	71,1
170	59,7	62,9	65,7	68,4	71,1	72,9	73,3	72,0
171	60,6	63,6	66,4	69,1	71,8	73,6	74,1	72,7
172	61,5	64,3	67,1	69,8	72,5	74,3	74,8	73,4
173	62,4	65,1	67,8	70,5	73,2	75,0	75,5	74,2
174	63,3	65,8	68,5	71,2	73,9	75,8	76,2	75,1
175	64,2	66,5	69,2	71,9	74,7	76,5	76,9	76,0
176	64,9	67,2	69,9	72,6	75,5	77,3	77,8	76,9
177	65,7	67,9	70,6	73,4	76,4	78,2	78,7	77,8
178	66,4	68,6	71,4	74,1	77,3	79,1	79,6	78,7
179	67,1	69,3	72,1	74,8	78,0	79,8	80,5	79,5
180	67,8	70,1	72,8	75,5	78,7	80,5	81,3	80,4
181	68,5	70,9	73,6	76,3	79,5	81,3	82,2	81,3
182	69,2	71,8	74,5	77,2	80,4	82,2	83,1	82,2
183	70,0	72,7	75,4	78,1	81,3	83,1	84,0	83,1
184	70,9	73,4	76,1	79,0	82,0	83,8	84,7	84,0
185	71,7	74,1	76,8	79,9	82,7	84,5	85,4	84,9
186	72,6	74,8	77,5	80,8	83,5	85,3	86,2	85,8
187	73,5	75,5	78,2	81,7	84,4	86,2	87,1	86,7
188	74,4	76,2	79,0	82,6	85,3	87,1	88,0	87,6
189	75,3	76,9	79,7	83,3	86,2	88,0	88,9	88,5
190	76,2	77,7	80,4	84,0	87,1	88,9	89,8	89,4
191	77,1	78,4	81,0	84,7	88,1	89,9	90,8	90,3
192	78,0	79,1	81,5	85,4	89,2	91,0	91,9	91,4
193	—	79,8	82,1	86,2	90,2	92,0	92,9	92,5
194	—	80,5	82,6	86,9	91,3	93,1	94,0	93,6
195	—	81,2	83,2	87,6	92,4	94,2	95,1	94,6

[1] După Society of Actuaries (Ed.), Build and Blood Pressure Study, vol. 1, Chicago, 1959, p. 16.

Scanned with OKEN Scanner

Continuare tabelul XV

Talia cm	15–16	17–19	20–24	25–29	30–39	40–49	50–59	60–69 ani
				Femei				
148	44,4	45,3	46,6	48,9	52,4	55,6	56,9	57,8
149	44,9	45,8	47,2	49,4	52,8	55,9	57,3	58,2
150	45,4	46,3	47,7	50,0	53,1	56,3	57,7	58,6
151	46,0	46,9	48,2	50,5	53,7	56,9	58,2	58,9
152	46,5	47,4	48,8	51,0	54,2	57,4	58,8	59,3
153	47,1	48,1	49,4	51,6	54,8	57,9	59,3	59,8
154	47,9	48,8	50,1	52,1	55,3	58,5	59,8	60,3
155	48,6	49,5	50,8	52,6	55,8	59,0	60,4	60,8
156	49,3	50,2	51,3	53,2	56,3	59,5	60,9	61,3
157	50,0	50,9	51,9	53,7	56,9	60,0	61,4	61,9
158	50,6	51,5	52,4	54,3	57,4	60,6	62,1	62,5
159	51,1	52,1	53,0	54,8	58,0	61,1	62,8	63,2
160	51,7	52,6	53,5	55,3	58,5	61,7	63,5	63,9
161	52,2	53,3	54,0	55,9	59,0	62,4	64,2	64,7
162	52,8	54,0	54,6	56,5	59,6	63,1	64,9	65,4
163	53,4	54,8	55,2	57,0	60,1	63,8	65,7	66,1
164	54,1	55,5	55,9	57,7	60,7	64,3	66,4	66,8
165	54,8	56,2	56,6	58,5	61,2	64,8	67,1	67,5
166	55,5	56,7	57,3	59,2	61,9	65,5	67,8	68,2
167	56,2	57,3	58,1	59,9	62,6	66,2	68,5	68,9
168	56,9	57,8	58,7	60,5	63,2	66,9	69,2	69,7
169	57,4	58,3	59,2	61,1	63,8	67,6	69,9	70,4
170	58,0	58,9	59,8	61,6	64,3	68,4	70,6	71,1
171	58,6	59,6	60,5	62,3	65,0	69,1	71,3	71,8
172	59,4	60,3	61,2	63,0	65,7	69,8	72,1	72,5
173	60,1	61,0	61,9	63,7	66,4	70,5	72,8	73,2
174	60,8	61,7	62,6	64,4	67,1	71,2	73,5	73,9
175	61,5	62,4	63,3	65,1	67,9	71,9	74,2	74,7
176	62,2	63,1	64,0	65,8	68,6	72,8	75,1	75,4
177	62,9	63,8	64,7	66,6	69,3	73,7	75,9	76,1
178	63,6	64,6	65,5	67,3	70,0	74,6	76,8	76,8
179	—	65,5	66,4	68,2	70,9	75,5	77,7	—
180	—	66,4	67,3	69,1	71,8	76,4	78,6	—
181	—	67,3	68,2	70,0	72,7	77,2	79,6	—
182	—	68,2	69,1	70,9	73,6	78,1	80,7	—
183	—	69,1	70,1	71,8	74,5	79,0	81,8	—
184	—	70,0	70,9	72,7	75,4	79,9	82,9	—
185	—	70,9	71,8	73,6	76,3	80,8	83,9	—

Un adult normal are nevoie de aproximativ 1,2—1,5 g proteine pe kilogram-corp greutate ideală pe zi. Aceasta reprezintă ceea ce s-a numit *nevoia optimă fiziologică de proteine*, care o dată acoperită va împiedica arderea proteinelor proprii organismului (catabolismul azotat).

Raportată la valoarea calorică globală a raţiei zilnice, aceasta reprezintă cam 13—18% din ea. Deci, un individ normal cu greutatea de 70 kg va trebui să primească zilnic o cantitate de 84—105 g proteine.

Valoarea raţiei de proteine poate varia în funcţie de o serie de factori ca: vîrsta, condiţiile de lucru, efortul depus, diversele stări fiziologice (gravidi-

tate, alăptare, perioadă de creştere) sau diversele stări patologice care pot solicita o mărire a acesteia (de exemplu, în hipertiroidism, la denutriţi) sau din contră o reducere a ei (exemplu în neferite).

Sub aspectul calitativ menţionăm că pentru a asigura un aport adecvat al tuturor aminoacizilor esenţiali trebuie ca cel puţin jumătate (pînă la 2/3) din cantitatea de proteine aduse zilnic să fie dintre cele cu valoare biologică mare, care de obicei sînt de origine animală. Amintim unele dintre alimentele mai bogate în proteine animale: carnea, viscerele, peştele, crustaceii, moluştele, laptele, brînzeturile, oul. În ce priveşte proteinele oului menţionăm că au fost luate ca proteine de referinţă pentru aprecierea valorii biologice a altor categorii de proteine, întrucît conţin toţi aminoacizii esenţiali în proporţii echilibrate favorabile sintezei proteinelor proprii organismului.

Restul cantităţii de proteine (50% sau 1/3 din aportul proteic zilnic), vor fi reprezentate de proteinele vegetale aflate în: leguminoase uscate (soia, fasole, mazăre, linte, bob), orez, cereale şi derivatele lor ş. a. care pot completa cu succes raţia proteică a zilei.

Nevoia de lipide

Elemente calorigene prin excelenţă, lipidele furnizează organismului o mare parte din aportul său energetic. Raportat la valoarea calorică globală a raţiei zilnice, acestea trebuie să reprezinte 20—30% din ea, adică cca 1—2 g pe kilogram-corp greutate ideală.

În calculul cantităţii de lipide din raţie se vor lua în consideraţie nu numai grăsimile alimentare adăugate, ci şi cele conţinute de alimente.

Sub aspectul calitativ, într-o alimentaţie raţională trebuie să păstrăm un echilibru între grăsimile de origine animală şi cele de origine vegetală, şi anume se vor da cca 1/3 pînă la maximum 1/2 din grăsimi sub formă de uleiuri vegetale şi restul de 2/3 sau 1/2 vor fi reprezentate de grăsimile de origine animală.

Raţia lipidică variază şi ea în funcţie de o serie de factori.

La copii, nevoia de lipide este mai crescută, iar la cei în vîrstă scade.

Efortul intens, mai ales dacă se desfăşoară în condiţii cu temperatură scăzută, creşte nevoia de lipide, în timp ce într-un mediu cu temperatură crescută nevoia de lipide este diminuată.

Dintre alimentele mai bogate în lipide amintim: untul, untura, slănina, ficatul de peşte, uleiurile vegetale, migdalele, nucile, alunele, soia.

Nevoia de glucide

Aceasta este mai greu de evaluat, întrucît variază în limite destul de largi. Glucidele reprezintă elementul energetic de bază al raţiei reprezentînd cca 55—60% din valoarea calorică globală a raţiei zilnice a individului. Aceasta reprezintă cam 300—500 g pe zi sau 4—8 g pe kilogram-corp greutate ideală.

După cum am arătat într-un capitol anterior, glucidele sînt necesare atît ca sursă de energie, cît şi pentru arderea proteinelor şi a lipidelor în or-

Scanned with OKEN Scanner

ganism. De aceea, o cantitate minimă de 175—200 g glucide pe zi este absolut indispensabilă pentru evitarea acidozei.

Sub aspectul calitativ, într-o alimentaţie raţională vom da prioritate produselor alcătuite din glucide cu moleculă mare de tipul amidonului şi mai puţin vom utiliza concentrate, care au o serie de neajunsuri pentru organism.

Dintre sursele cele mai bogate în glucide amintim: zahărul, mierea, dulceaţa, gemurile, cerealele, pîinea, pastele făinoase, leguminoasele uscate, castanele, fructele uscate, cartofii, fructele şi legumele.

Nevoia de elemente minerale

O raţie alimentară echilibrată furnizează organismului toate elementele minerale de care acesta are nevoie, cu excepţia clorurii de sodiu, care trebuie adăugată zilnic sub formă de sare de bucătărie.

Sărurile minerale sînt necesare organismului pentru buna funcţionare a tuturor componentelor care alcătuiesc corpul nostru. Unele elemente minerale au un rol important în funcţionarea unor glande endocrine, altele au rol important în creşterea şi înmulţirea celulelor, altele ajută funcţionarea unor enzime sau intră în constituţia acestora, participînd astfel la procesele metabolice din organism.

Nevoile zilnice în elemente minerale ale unui individ adult sînt următoarele:

— nevoia de clor este de 6 g pe zi;
— nevoia de sodiu este de 4 g pe zi;
— nevoia de potasiu este de 3,2 g pe zi;
— nevoia de sulf este de 1,2 g pe zi;
— nevoia de fosfor este de 1,2 g pe zi;
— nevoia de calciu este de 0,84 g pe zi;
— nevoia de magneziu este de 0,32 g pe zi.

Sodiul este necesar organismului pentru păstrarea echilibrelor osmotice de la nivelul său.

Calciul participă la fenomenele de coagulare a sîngelui şi intră în constituţia scheletului şi a dinţilor. Participă la buna funcţionare a muşchilor şi a nervilor.

Fosforul intră în alcătuirea scheletului alături de calciu, cu care se află într-un raport bine determinat, şi participă de asemenea la metabolismul sistemului nervos şi al mediului celular.

Potasiul participă la metabolismul miocardului, influenţînd contractilitatea acestuia.

Pe lîngă acestea mai există o serie de alte elemente minerale aflate în cantităţi foarte mici, ceea ce le justifică denumirea de oligoelemente, care, însă, îndeplinesc funcţii importante în organism. Nevoile zilnice în astfel de elemente sînt:

— nevoia de zinc este de 20 mg/zi;
— nevoia de fier este de 18 mg/zi;
— nevoia de cupru este de 2,5 mg/zi;
— nevoia de mangan este de 3 mg/zi;

Scanned with OKEN Scanner

— nevoia de fluor este de 1 mg/zi;
— nevoia de iod este de 0,3 mg/zi;
— nevoia de cobalt este de urme.

Fierul și cuprul intervin în sinteza hemoglobinei, pigmentul globulelor roșii, care are un rol important în respirația celulelor, fiind transportorul oxigenului la țesuturi.

Fluorul este important în prevenirea apariției cariilor dentare.

Iodul este necesar formării hormonilor tiroidieni. Carența sa determină umflarea glandei tiroide cu apariția gușei.

Cobaltul intră în constituția vitaminei B_{12} cu rol antianemic.

Se vede, deci, că mineralele au importante funcții în organism, de aceea prezența lor într-o rație zilnică este indispensabilă.

Fructele, legumele, carnea, ouăle, laptele sînt importante surse de diverse elemente minerale, de aceea trebuie să facă parte din alimentația zilnică a unui individ.

Nevoia de vitamine

O rație alimentară echilibrată asigură, în general, nevoia de vitamine a organismului adult normal.

Vitaminele liposolubile sînt aduse organismului mai ales prin alimente de origine animală. Astfel, vitamina A este furnizată prin consumul de pește, unt, produse lactate sau sub formă de caroten aflat în unele alimente de origine vegetală (morcovi, varză, pătrunjel, ardei). Vitamina D se găsește în uleiul extras din unele specii de pește, produse lactate, gălbenuș de ou. Vitamina E se găsește mai ales în germenele de cereale, mușchi. Vitamina K este furnizată organismului prin consumul legumelor verzi.

Dintre vitaminele hidrosolubile, cele care formează complexul vitaminic B se găsesc atît în alimente de origine vegetală cît și în alimente de origine animală. Vitamina C este adusă mai ales prin consumul de fructe și legume verzi.

În mod schematic, nevoia zilnică de vitamine la un adult normal este următoarea:

— nevoia de vitamină A este de 5 000 u.i. (1,5 mg);
— nevoia de vitamină D este de 400 u.i;
— nevoia de vitamină E este de 2—3 mg;
— nevoia de vitamină K este de 0,5 mg;
— nevoia de vitamină B_1 este de 1,5 mg;
— nevoia de vitamină B_2 este de 2—2,5 mg;
— nevoia de vitamină B_6 este de 2 mg;
— nevoia de vitamină C este de 50—150 mg;
— nevoia de vitamină PP este de 15—26 mg.

Întrucît unele vitamine sînt foarte sensibile la diversele tratamente exercitate asupra lor în cursul prelucrării termice a alimentelor ca și la diverși factori din mediu, putîndu-se pierde în proporții însemnate, se va avea în vedere acest lucru în momentul cînd se stabilește rația alimentară la un individ.

Scanned with OKEN Scanner

Apa

Nevoile hidrice ale organismului sînt de 2 500—3 000 ml/zi. O mare parte din această cantitate este adusă prin apa conținută în alimente. Cealaltă parte este adusă sub formă de băuturi sau ca apă ingerată ca atare. O mică parte (cca 300 ml) rezultă din arderea în organism a alimentelor. Se știe că prin arderea a 100 g proteine rezultă 41 ml apă, prin arderea a 100 g lipide rezultă 107 ml apă și prin arderea a 100 g glucide rezultă 55 ml apă.

Între aportul și eliminările de apă există în mod normal un echilibru, numit *echilibru hidric*, aportul fiind egal cu eliminările. La menținerea acestui echilibru contribuie o serie de mecanisme nervoase și umorale de reglare. Pierderile de apă se fac pe cale renală (1 300 ml), respiratoare (300 ml), cutanată (750 ml) și prin fecale (150 ml).

Sînt anumite situații în care eliminările de apă din organism cresc, fiind necesar un aport crescut pe măsura acestor pierderi. Așa se întîmplă în efortul fizic intens, la temperaturi crescute ale mediului ambiant etc.

Substanțele de balast

O rație normală trebuie să cuprindă și o anumită cantitate de substanțe de balast de tipul celulozei și al hemocelulozei, care au rolul de a facilita buna funcționare a tubului digestiv, favorizînd formarea și eliminarea bolului fecal. În ultimul timp se atribuie acestor substanțe de balast un rol hipocolesterolemiant (de scădere a colesterolului sanguin). Acestea sînt furnizate îndeosebi prin consumul legumelor și fructelor care se caracterizează printr-un conținut ridicat în astfel de substanțe.

Am prezentat necesarul în diverșii factori nutritivi care intră în rația alimentară a unui individ normal.

În natură, însă, principiile nutritive nu se găsesc sub formă pură sau ca atare, ci sînt înglobate în combinații complexe și în proporții variabile în alimente. Sub această formă organismul le ingeră, le transformă în componente simple la nivelul tubului digestiv, care apoi sînt absorbite și folosite.

Pentru a realiza, deci, un aport echilibrat al principiilor nutritive trebuie ca aceste alimente să fie combinate într-un anumit mod și în anumite proporții, conform nevoilor organismului.

Așa cum am văzut deja, alimentele au fost împărțite în mai multe grupe după diverse criterii nutriționale sau legate de compoziția lor.

În mod practic, la alcătuirea unei rații echilibrate se vor include alimente din fiecare grupă în anumite cantități.

Prin cercetări nutriționale s-a stabilit că în rația zilnică a unui individ normal carnea și derivatele trebuie să reprezinte cca 4—8% din valoarea calorică globală a zilei, laptele și derivatele 30—35% din aceasta, ouăle 3—4%, grăsimile alimentare 12—17%, cerealele și derivatele 20—48%, leguminoasele uscate 1—4%, legumele și fructele 13—17% iar produsele zaharoase 7—8%. Aceste valori destul de aproximative se pot modifica în funcție de diverși factori ca vîrstă, sex, stări fiziologice, activitate ș. a. (tabelul XVI).

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XVI

Raţii de alimente pentru diverse grupe de consumatori

Grupa de alimente	Copii pînă la 12 ani					Adolescenţi			Adulţi		Femei în maternitate	Bătrîni
	0–1 an	1–3 ani	4–6 ani	7–9 ani	10–12 ani	Băieţi 13–15 ani	Băieţi 16–20 ani	Fete 13–20 ani	Bărbaţi 21–65 ani	Femei 21–60 ani		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
I. *Carne* (total g)	25	60	80	120	145	240	240	240	240	240	240	140
Peşte (g)	—	10	15	15	25	35	35	35	35	35	35	35
II. *Lapte* (total ml)	700	600	600	500	500	400	400	400	300	250	700	500
Brînzeturi (g)	15	15	20	25	30	40	40	40	30	25	50	30
III. *Ouă* (g)	10	30	40	50	50	50	50	50	35	25	50	15
IV. *Grăsimi alimentare* (g)												
— ulei (3/4), untură (1/4)	—	8	12	20	25	35	50	25	50	35	25	15
— unt, margarină	15	20	25	25	25	20	15	15	15	15	25	15
V. *Cereale şi derivate* (g)												
(din care 75% ca pîine intermediară)	30	75	130	195	240	335	385	310	450	385	315	270
VI. *Legume* (g)												
— cartofi	50	100	120	200	250	300	300	250	300	250	300	250
— legume frunze (salată verde, spanac, varză etc.)	5	40	40	50	60	85	85	85	110	85	110	85

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XVI (continuare)

Grupa de alimente	Copii pînă la 12 ani					Adolescenţi			Adulţi		Femei în maternitate	Bătrîni
						Băieţi		Fete	Bărbaţi	Femei		
	0—1 an	1—3 ani	4—6 ani	7—9 ani	10—12 ani	13—15 ani	16—20 ani	13—20 ani	21—65 ani	21—56 ani		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
— *Alte legume* (g) (ceapă, morcovi, sfeclă, mazăre şi fasole verde, tomate, ardei etc.)	72	176	176	240	304	344	344	344	384	344	384	344
— Leguminoase uscate	—	5	5	10	10	20	20	15	20	15	10	10
VII. *Fructe* (g)	100	150	150	250	300	350	350	300	270	270	350	270
VIII. *Zahăr şi produse zaharoase* (g)	20	30	40	45	55	65	85	65	90	70	80	45
IX. *Băuturi* (alcoolice)*												
— Bere (ml)	—	—	—	—	—	—	—	—	750	400	—	400
— Vin (10—12°) (ml)	—	—	—	—	—	—	—	—	250	130	—	130
— Calorii	1 000	1 300	1 700	2 100	2 500	3 100	3 600	2 800	3 500	2 900	3 200	2 100
— Proteine total g	35	40	50	60	70	90	110	85	105	85	110	80
animale g	32	30	35	40	40	45	45	40	40	36	55	40
— Lipide g	35	40	50	60	70	90	100	80	100	80	80	60

* Alcoolul nu face parte din trebuinţele alimentaţiei raţionale a omului.
Întrucît acesta se consumă destul de frecvent, arătăm cantitatea maximă şi forma sub care poate fi utilizat cu minimum de risc.

Scanned with OKEN Scanner

Ori de cîte ori stabilim raţia alimentară trebuie să avem în vedere o serie de alţi factori care pot influenţa cantitatea reală de factori nutritivi absorbiţi şi folosiţi de individ. Aceştia sînt: *digestibilitatea* sau *coeficientul de utilizare digestivă (CUD)* care reprezintă proporţia reală din alimentul ingerat care a fost în mod efectiv digerată şi utilizată de organism; *pierderile produse în cursul pregătirii culinare a alimentelor* care pot fi majore pentru unele alimente, ca şi *resturile rămase în farfurie*, care arată cît a consumat individul din alimentele administrate.

Aceşti factori pot influenţa uneori în mod apreciabil raţia individului. Pentru a nu risca să dăm o raţie insuficientă, vom mări aportul caloric zilnic calculat pentru individul respectiv cu 10% pentru CUD, cu 10% pentru pierderile culinare şi cu 5% pentru eventualele resturi din farfurie.

Putem aprecia totodată eficienţa raţiei administrate prin faptul că individul îşi menţine o greutate normală constantă şi este capabil să-şi desfăşoare activitatea în condiţii normale fără a interveni oboseala sau alte modificări patologice.

Alimentaţia copilului sănătos

Fără a intra în detalii care privesc specialitatea de pediatrie, vom da cîteva noţiuni în legătură cu alimentaţia copilului pe diferite perioade de vîrstă.

Raţia alimentară a copilului trebuie să satisfacă toate nevoile sale nutritive (calorice, plastice şi biocatalitice) atît pentru întreţinere cît şi pentru creşterea şi dezvoltarea sa.

Nevoile calorice în primul an de viaţă au fost evaluate astfel:
— în primul trimestru: 100—110 cal/kgc/zi[1];
— în trimestrul al doilea: 90—100 cal/kgc/zi;
— în trimestrul al treilea: 80—90 cal/kgc/zi;
— în trimestrul al patrulea: 80—90 cal/kgc/zi.

Nevoia de proteine la copilul sănătos între 0—1 an este de 2—3 g/kgc/zi, pentru cel alimentat natural şi de 3—4 g/kgc/zi pentru cel alimentat artificial.

Nevoia de proteine între 1 şi 3 ani este de 3—4 g/kgc/zi, între 3—7 ani este de 2—2,5 g/kgc/zi, între 7—12 ani de 2 g/kgc/zi, între 12—15 ani de 2 g/kgc/zi.

Nevoia de lipide la copilul sănătos între 0—1 an alimentat natural este de 5—6 g/kgc/zi, iar la cel alimentat artificial este de 6 g/kgc/zi. Între 1—3 ani nevoia de lipide este de 4—5 g/kgc/zi, între 3—7 ani este de 2—3 g/kgc/zi, între 7—12 ani este de 1,5—2 g/kgc/zi, între 12—15 ani este de 1,5 g/kgc/zi.

Nevoia de glucide la copilul sănătos între 0—1 an hrănit natural este de 10—12 g/kgc/zi, în timp ce la cel hrănit artificial este de 12 g/kgc/zi. La co-

[1] kgc = kilogram-corp

Scanned with OKEN Scanner

pilul între 1—3 ani aceasta este de 10—12 g/kgc/zi, între 3—7 ani de 10 g/ kgc/zi, între 7—12 ani de 8—10 g/kgc/zi şi între 12—15 ani de 8 g/kgc/zi.

Nevoia de lichide este evaluată a fi în primele săptămîni de 150—200 ml/kgc/zi, la 6 luni de 120—130 ml/kgc/zi, la un an de 90—100 ml/kgc/zi.

Alimentaţia sugarului

Hrana ideală a sugarului o alcătuieşte laptele de mamă, care reprezintă alimentul cel mai potrivit pentru nevoile nutritive ale acestuia. Pe bună dreptate s-a spus că „inima şi laptele de mamă nu pot fi înlocuite cu nimic" (Variot).

Într-adevăr, nou-născuţii şi sugarii hrăniţi la sîn se dezvoltă mult mai bine şi sînt mult mai rezistenţi la diferitele infecţii.

Punerea la sîn a nou-născutului se face după 12—24 ore de la naştere. Între primele 6—12 sau 24 ore nu se dă decît apă fiartă şi răcită (eventual zahăr 5%), cu linguriţa, la 2—3 ore cîte 2—3 linguriţe. Primele zile după naştere glanda mamară secretă un lapte cu anumite caracteristici special, numit *colostru*. Din ziua a 2-a—a3-a, colostrul începe să se transforme treptat, în lapte definitiv, pînă în ziua a 4-a—a 7-a, cînd transformarea este completă.

Primul supt se face cu dificultate, de aceea cere mai multă răbdare din partea mamei. Se va lăsa cca 2 minute la fiecare sîn în prima zi, apoi se va creşte progresiv durata suptului la 3, 4, 5 minute. Din ziua a 6-a, alăptarea va dura 15 minute în total şi la sfîrşitul primei săptămîni 20 de minute. Peste acest timp nu este indicat să se prelungească suptul.

Intervalul dintre supturi va fi de 3—3 ore şi jumătate, cu sau fără supt suplimentar de noapte (la orele: 6, 9, 12, 15, 18, 21 şi eventual 24).

În primele 10—13 zile sugarul se va pune la ambii sîni la fiecare supt, apoi se va da un sîn la o masă pentru că astfel primeşte un lapte mai hrănitor care se secretă către sfîrşitul suptului.

Sînul va fi golit bine după fiecare supt, pentru a stimula secreţia lactată.

Întrucît în timpul suptului sugarul înghite aer, el va fi ridicat după fiecare masă în poziţie verticală pentru a elimina aerul înghiţit.

O deosebită importanţă o are administrarea meselor la ore fixe, pentru a influenţa favorabil funcţia digestivă şi elaborarea reflexelor secretoare.

În ceea ce priveşte aprecierea raţiei de lapte la sugarul hrănit la sîn, se consideră că în primele 3 luni acesta trebuie să sugă o cantitate de lapte egală cu 1/5 din greutatea sa, zilnic, pînă la 4 luni cca 1/6 din greutatea sa şi de la 4 la 6 luni cca 1/7 din greutatea sa.

Un mod mai corect de calculare a cantităţii de lapte este cel în funcţie de necesarul caloric al copilului sau necesarul în lichide, prezentate în prima parte a capitolului.

În cazul cînd mama nu are lapte suficient se va trece la *alimentaţia mixtă*, care constă în completarea alimentaţiei la sîn cu lapte de vacă sau lapte praf. Aceasta se poate face în două moduri: fie dînd în completare la fiecare masă o cantitate de lapte, fie înlocuind un supt cu o masă de lapte (artificială).

Scanned with OKEN Scanner

Prima se numeşte metoda complementară şi a doua metoda alternativă. Aceasta din urmă este utilă mai ales pentru mamele care lucrează în cimpul muncii.

În cazul cînd mama nu are lapte sau cînd este contraindicată alăptarea, se va recurge la *alimentaţia artificială* cu lapte de vacă proaspăt sau praf, sau chiar lapte de la alte mamifere.

Dintre preparatele de lapte utilizate mai frecvent în alimentaţia sugarului amintim:

Laptele de vacă. Deşi are aceleaşi componente nutritive ca şi laptele de femeie, proporţia lor este diferită, ceea ce impune modificarea sa (diluare, zaharare).

Prezentăm un tabel cu compoziţia laptelui cîtorva specii de animale comparativ cu laptele de femeie.

Tabelul XVII

Compoziţia laptelui cîtorva animale la 1 litru în comparaţie cu laptele de femeie[1]

Lapte de	Proteine	Grăsimi	Zahăr	Săruri	Apă
Femeie	12—13	33	67—70	3	890
Vacă	33—35	33—35	48	9	870
Bivoliţă	47,8	74	48	8	821
Capră	36,7	39	46,5	9	841
Oaie	47	60	46	11	860

După cum se poate vedea din tabel, laptele de vacă conţine mai multe proteine şi mai puţine glucide, de aceea trebuie diluat şi zaharat, pentru a se apropia cît mai mult de proporţia componentelor din laptele de mamă.

— în prima lună diluarea este de 1/2;
— în luna a doua diluarea este de 2/3;
— în luna a treia diluarea este de 3/4.

Din luna a patra copilul poate suporta laptele integral[1] nediluat.

Lichidul folosit pentru diluţia laptelui poate fi: apă fiartă şi răcită, ceai de diferite plante (mentă, muşeţel) zeamă de orez, zeamă de orz, supă de morcovi ş. a.

Laptele de vacă se va fierbe în clocot cel puţin 5—10 minute. Nu se consideră fiert laptele cînd se umflă, cînd se ridică pojghiţa. În acel moment, temperatura sa este sub temperatura de fierbere. După fierbere, laptele se răceşte brusc şi se păstrează într-un vas acoperit la rece; vasul în care se fierbe laptele pentru copii va fi folosit numai în acest scop.

Laptele poate fi modificat şi prin acidulare, obţinîndu-se astfel diferite preparate ca: babeurre, laptele acidulat, laptele calcic, laptele albuminos. Aceste preparate de lapte se caracterizează printr-o digestibilitate mai bună

[1] Andreescu E. ş. a. — Ce, cum şi cît trebuie să mănînce copilul, Ed. medicală, Bucureşti, 1959.

Scanned with OKEN Scanner

datorită acidulării, în urma căreia cazeina este coagulată în grunji mici, care pot fi mai uşor atacaţi de sucurile digestive ale copilului.

Babeurre-ul este un preparat de lapte folosit cu mult succes în alimentaţia sugarului normal şi mai ales a imaturilor[1]. Este un lapte de vacă degresat şi acidificat prin fermentaţie lactică naturală.

Compoziţia sa este (la 1 000 ml) 35 g proteine, 32 g glucide, 5,8 g lipide, 5,6 g acid lactic (aciditate), 350 valoarea calorică.

Prepararea sa se face prin mai multe procedee:

— *metoda rapidă* scurtează timpul de acidificare şi coagulare a laptelui. Se fierbe 1/2 litru de lapte de vacă fiert şi desmîntînit. Se răceşte pînă la 40° (să fie călduţ). Se amestecă cu 10 linguriţe de iaurt. Se lasă apoi să se prindă la cald, fie punînd oala pe o cărămidă aşezată pe flacăra mică de aragaz, fie aşezînd-o într-un vas cu apă caldă care se va schimba mereu pentru a se menţine temperatura caldă în mod constant. După 2—4 ore laptele se încheagă, fapt evidenţiat prin apariţia unei cantităţi mici de zer. Din acesta se vor opri 10 linguriţe ca maia pentru a doua zi, iar restul se amestecă cu 3 linguriţe de zahăr şi se bate foarte bine cu telul cca 10 minute. Se pune apoi la fiert la foc moale, continuînd să se bată cu telul. După ce a fiert 3—5 minute în clocote (pentru a opri fermentaţia lactică şi deci acrirea lui) se ia de pe foc şi se răceşte brusc, continuînd să se bată cu telul pentru a nu se brînzi. Se păstrează la rece.

Se poate creşte valoarea sa calorică adăugînd zahăr în proporţie de 5—15% sau făină de grîu sau de orez dextrinizată în concentraţie 1—2%. Se va consuma în cel mult 24 de ore de la preparare.

Preparatul industrial de babeurre sub formă de praf se numeşte *Eledon*. Pentru prepararea sa se fierbe apa cu 3—5% zahăr şi se răceşte la 37°. Se iau 100 ml din acesta şi se toarnă peste o măsură de eledon (5 g) amestecînd continuu. Nu se fierbe. La 2—3 zile interval se va creşte treptat cantitatea de pudră de eledon la 6—8—10 g la 10 ml apă zaharată.

Laptele acidulat se poate prepara din lapte integral sau din cel degresat, prin acidulare cu acid lactic sau citric sau cu zeamă de lămîie. Se iau 1 000 ml lapte de vacă fiert. Se smîntîneşte, în cazul celui degresat. Se fierbe cu 50 g zahăr 2—3 minute, apoi se răceşte la 37° şi se adaugă acid lactic 10%, 10 linguriţe picătură cu picătură, bătîndu-se bine în tot acest timp pentru a se forma grunji cît mai fini.

Compoziţia sa este asemănătoare cu a babeurre-ului.

Valoarea sa calorică este de 500 calorii pentru laptele acidulat degresat şi de 900 calorii pentru cel integral. Se poate îmbogăţi caloric prin adaos de făină de grîu sau de orez dextrinizantă sau nu, în proporţie de 20 g la litru. Aceasta împreună cu zahărul se diluează în prealabil cu apă şi se adaugă apoi la fiert. După răcire se face acidularea. În acest fel laptele va avea 980 calorii la litru.

Acidularea se mai poate face şi cu soluţie de acid citric 5%, 10 linguriţe la litru sau zeamă de lămîie 10 linguriţe la litru, adăugate picătură cu picătură. Se mai pot folosi şi unele sucuri de fructe (portocale, mandarine, vişine, zmeură, mere).

---

[1] Imaturii nou-născuţi cu greutate mică la naştere (sub cea normală).

Scanned with OKEN Scanner

Laptele calcic se prepară din lapte de vacă la care se adaugă lactat de calciu, care va forma acidul lactic ce produce coagularea cazeinei din lapte în grunji fini. Se poate prepara diluat 1/2 sau 2/3.

Pentru laptele calcic diluat 1/2 se adaugă peste 500 ml apă de orez 3%, 1,5 g lactat de calciu și se fierbe în clocot 3 minute. Peste aceasta se toarnă încet 500 ml lapte de vacă fiert cu 50 g zahăr, fierbîndu-se cu totul încă un minut. Tot timpul se bate bine cu telul pentru a se forma grunji fini.

În cazul diluției 2/3, se fierb 300 ml apă de orez 3% și 2 g lactat de calciu, care se vor amesteca cu 700 ml lapte de vacă fiert zaharat cu 50 g zahăr.

Valoarea calorică a laptelui calcic diluat 1/2 este de 550 calorii, iar a celui diluat 2/3 este de 650 calorii.

Laptele calcic are aceleași indicații ca și laptele acidulat, și anume în alimentația mixtă sau artificială a sugarului sănătos a imaturilor, în caz de intoleranță la laptele de vacă, în anorexie (lipsa poftei de mîncare) ș. a.

Dintre produsele industriale de lapte praf, mai folosite sînt:

Laptele parțial ecremat de tip „Lacto" românesc care conține 17—18 g grăsime la litru. Se folosește în alimentația mixtă și artificială a nou-născutului și a sugarului, pînă la o lună.

Se prepară prin diluție cu apă fiartă zaharată, crescînd treptat concentrația sa de la 6 la 10%.

Camelpo-Nutricia este un produs importat din Olanda, reprezentînd un lapte praf semidegresat, acidulat și cu adaos de dextrină-maltoză. Se prepară instantaneu prin dizolvarea în apă fiartă și răcită nezaharată. Se începe cu 10 g (2 măsuri) la 100 ml apă în prima săptămînă, crescîndu-se la 15—18 g (3—3 1/2 măsuri) în prima lună.

Similac este un produs mai nou importat din Olanda, reprezentînd lapte de vacă degresat cu adaos de lactoză, ulei de germene de porumb, ulei de nucă de cocos, citrat de sodiu și de potasiu, acid ascorbic, vitamina A palmitat, vitamina D_3, alfatocoferol acetat, niacină, tiamină și riboflavină. Are următoarea compoziție:

Uleiuri vegetale	26,85%
Lactoză	53,40%
Proteine	13,75%
Minerale	4,00%
Calciu	0,60%
Fosfor	0,40%
Fier	urme
Vitamina A	2 500 U
Vitamina D	400 U
Vitamina B_1 (tiamina)	0,65 mg‰
Vitamina B_2 (riboflavina)	1,00 mg‰
Vitamina B_6 (piridoxină)	0,16 mg‰
Vitamina B_{12}	1,00 μg‰
Vitamina C	50 mg
Vitamina E	5 U.I.
Echivalent niacinic	7,40 mg‰

Scanned with OKEN Scanner

Se prepară instantaneu dizolvînd praful în apă fiartă şi răcită pînă la 37°. Diluţia se face în funcţie de vîrstă şi este indicată pe cutia de lapte praf. Este un preparat echilibrat în factori nutritivi pe care-l recomandăm în alimentaţia artificială a sugarului sau cea mixtă în completarea laptelui de mamă.

Laptele de vacă pudră integral se găseşte în comerţ fie ca produs indigen („Rarău", „Mureş"), fie ca produs de import „Hsueh-Hua" (China), „Moloko" (U.R.S.S.), ş.a. Acestea sînt fabricate din lapte de vacă integral pasteurizat. Pentru reconstituirea unui litru de lapte integral se dizolvă 12—14 g pudră în 90 ml apă sau 125 g lapte praf la 1 000 ml apă.

La prepararea acestuia se va turna praful de lapte în ploaie peste apă amestecînd continuu cu telul. Se va realiza astfel diluarea sa rapidă. Dacă se toarnă apă peste praful de lapte se dizolvă mai greu şi se formează cocoloaşe.

Ca şi în cazul laptelui de vacă proaspăt, concentraţia sa va fi mai slabă la început, în funcţie de vîrstă.

Întrucît laptele praf se alterează uşor, se va păstra într-un loc uscat şi răcoros, ferit de lumină. După deschiderea cutiei se va consuma în maximum 10—14 zile. Cutia se va acoperi cu grijă după fiecare întrebuinţare.

Prepararea laptelui se poate face înainte de fiecare masă sau o dată pentru toată ziua. În acest din urmă caz, laptele pentru fiecare masă se va pune într-un biberon care se va acoperi cu un dop de cauciuc, tifon sau tetină neperforată aşezată cu vîrful înăuntru, care se păstrează la rece (în frigider). Înainte de fiecare masă, biberonul cu lapte va fi introdus într-un vas cu apă caldă. După folosire biberoanele vor fi imediat spălate. Înainte de prima întrebuinţare tetina este găurită cu un ac înroşit apoi este fiartă. După fiecare utilizare se spală şi se păstrează sub un pahar. Se fierbe cel puţin o dată pe zi.

Cînd se administrează alimentaţia cu biberonul, se va avea în vedere totdeauna păstrarea poziţiei corecte a acestuia, astfel încît tetina şi gîtul sticlei să fie continuu pline cu lapte, pentru ca sugarul să nu înghită aer. În prima lună copiii primesc 6—7 mese pe zi.

De la două luni sugarii vor primi 6 mese pe zi alcătuite din lapte, dar se vor adăuga sucurile de fructe (mere, piersici, portocale, lămîi ş. a.) şi de legume (morcovi, roşii ş. a.). Se începe cu o jumătate de linguriţă şi se creşte progresiv, în funcţie de toleranţă, la 6—10 linguriţe pe zi. Acestea sînt necesare pentru completarea aportului de vitamine, întrucît laptele este sărac în unele vitamine (vitamina C). Se pot da la începutul fiecărei mese de lapte sau între mese.

De la 3 luni laptele matern nu mai satisface în mod optim nevoile nutritive ale copilului, pe de o parte pentru că scade valoarea nutritivă a secreţiei lactate şi pe de altă parte pentru că se măresc nevoile nutritive ale copilului în unele elemente legate de creşterea şi dezvoltarea sa. De aceea este necesară *diversificarea alimentaţiei*, adică introducerea şi a altor alimente în afară de lapte. Aceasta se va face în următoarea ordine: supa de legume, pireul de legume, merele rase, carnea, supa de carne degresată, făinosul cu lapte, brînza de vaci, gălbenuşul de ou, iaurtul, frişca, smîntîna.

Practic se va proceda astfel: la vîrsta de 3 luni se înlocuiesc cca 20 g din laptele de la masa de prînz cu aceiaşi cantitate de supă de legume strecurată la care s-a adăugat 3—5% făinos (făină de orez, zeamil, griş) şi 1—2% ulei de

Scanned with OKEN Scanner

porumb. Treptat, în decurs de 7 zile se va înlocui întreaga masă de la ora 14, cu supa de legume astfel preparată în cantitate de cca 170 ml.

La copiii cu greutate peste 5 kg, de la 3 luni — 3 luni și jumătate, se vor da 5 mese pe zi. Începînd de la $3^1/_2$ luni aceștia vor primi la masa de prînz pe lîngă supa de legume și pireul de legume preparat cu puțin unt, la început numai o linguriță, apoi se va crește treptat cantitatea acestuia la cca 50 g. Se va amesteca cu supa sau se va da separat cu linguriţa ca felul doi la aceiași masă, pregătind în felul acesta copilul pentru modul de alimentare de mai tîrziu.

Între $3^1/_2$ — 4 luni se poate introduce carnea de pasăre slabă, tocată fin și amestecată cu supa sau pireul de legume, cîte o linguriță de 2—3 ori pe săptămînă.

De la 4 luni i se va înlocui sugarului masa de lapte de la ora 10 cu mere rase, pireu de mere (produs special pentru copii, din comerț), pireu de piersici sau de banane date în fiertură de orez 5% sau mucilagiu de orez. De la această vîrstă laptele se va da nediluat. În continuare se vor da sucuri de fructe și de legume.

La $4^1/_2$ luni se înlocuiește treptat a treia masă de lapte cu făinos cu lapte 5%, care poate fi făina de orez, zeamilul, pesmetul de franzelă, iar de la $5^1/_2$—6 luni grișul. În comerț se găsesc diverse tipuri de produse de cereale cu indicații speciale pentru alimentația sugarului (0—1 an). Dintre acestea menționăm: făina malțată de grîu „Prichindel", „Zeamilul" (amidon de porumb modificat), făină de soia și turnesol, tapioca din făină de manioc, Vegelact A, B și C, Calcigris, Fosfarin ș. a. Făinosul de orice fel se va fierbe foarte bine cu laptele. Se va prepara totdeauna proaspăt pentru fiecare masă, nu se va păstra de la o masă la alta. La început se vor da 1—2 linguriţe înaintea suptului (sau a laptelui praf în cazul alimentației artificiale), apoi se va crește progresiv cantitatea la 4, 6, ș.a.m.d. linguriţe pînă se ajunge la cantitatea de 180—200 ml, care se va da la masa de la ora 18 sau cea de la ora 21 (considerînd că ar ține mai bine de foame în cursul pauzei alimentare din timpul nopții). Concentrația făinosului va fi la început de 2% apoi se va crește treptat la 5, 7, 10%. Totodată se va respecta timpul de fierbere al diferitelor tipuri de făinoase, întrucît altfel pot apărea tulburări digestive la copil (diaree, colici, vărsături). Durata de fierbere a făinosului este:

— pentru griș 15 minute;
— pentru făină 10 minute;
— pentru făină de pesmet și biscuiți 5 minute;
— pentru făină de porumb 30 minute;
— pentru făină rumenită 7 minute[1].

Prepararea făinosului cu lapte. Se pun la fiert 200 ml lapte cu 50 ml apă și 10 g zahăr. Cînd clocotește se toarnă făinosul în ploaie (10 g dacă se face concentrația 5% sau 4 g dacă se face concentrația 2%), amestecîndu-se continuu ca să nu se facă cocoloașe. Se lasă să fiarbă la foc potrivit timpul recomandat pentru fiecare tip de făinos, apoi se răcește brusc amestecîndu-se continuu ca să nu se formeze coajă.

De la $4^1/_2$—5 luni se introduce treptat supa de carne (de pasăre la început apoi și de vită) sau de oase degresată. Aceasta se va da de cca 2—3 ori pe săptămînă, alternînd cu cea de legume la masa de la prînz.

[1] Andreescu E. ș. a.— Ce, cum și cît trebuie să mănînce copilul, Ed. med., București, 1959.

Scanned with OKEN Scanner

De la 5 luni se va introduce brînza de vaci proaspătă, cîte o linguriță la început, apoi se va crește treptat pînă la 20—30 g adăugîndu-se în pireul de legume sau în merele rase. La 5—5 $^1/_2$ luni se va permite în alimentația sugarului și gălbenușul de ou fiert tare (cca 10 minute). Se va începe cu un sfert, apoi se va crește cantitatea la o jumătate și în sfîrșit, la un gălbenuș întreg care se va îngloba în pireul de legume (cartofi) de la masa de prînz, de 2—3 ori pe săptămînă, alternînd cu carnea și brînza de vaci.

De la 6 luni se poate da copilului iaurt proaspăt preparat în casă din lapte fiert la care se adaugă maia (1—2 linguriță de iaurt preparat în ziua precedentă) și se lasă cca 12—18 ore să se închege. Se adaugă zahăr 5—8% și biscuiți în aceiași concentrație. Se va da la masa de la ora 18, alternativ cu făinosul cu lapte (griș sau orez pasat).

Între 6—7 luni se vor introduce chiselurile de fructe, crema zeamil, crema fosfarin cu sirop de fructe.

La 8—9 luni se vor da perișoare de carne, șuncă slabă, borșuri, supe false, găluște de griș în supă, pîine albă, budincă de legume, sau de făinoase, cremă caramel, mămăliguță pripită cu gălbenuș de ou și unt sau cu brînză de vaci și smîntînă. La această vîrstă copiii alimentați la sîn se vor înțărca. Este contraindicată alăptarea peste un an.

Între 10—12 luni alimentația copilului se va îmbogăți treptat cu carne de vită tocată, fiartă bine, pește, creier, ficat, alternînd cu brînză de vaci și gălbenușul la prînz, supe cu zdrențe, tăiței cu carne, budincă de spanac cu ou sau cu carne, iofca cu brînză de vaci, tocăniță cu sos alb, sufleuri, prăjituri de casă din aluat fraged, compoturi, papanași fierți ș. a.

Începînd din luna a 6-a orele de masă vor fi cele indicate la copiii peste un an (7; 10; 12,30; 17; 20,30).

Ca reguli importante în cursul diversificării alimentației menționăm:

— orice aliment nou se va introduce numai în perioada în care sugarul este complet sănătos:

— introducerea oricărui aliment se va face în cantități mici, progresive, administrate numai cu linguriță, tatonînd toleranța digestivă a sugarului;

— nu se vor introduce două alimente noi în aceiași zi;

— se va păstra distanța de 3—5 zile între introducerea a două alimente noi;

— la primele semne de tulburări digestive se va suprima alimentul nou introdus, care nu se va mai readministra decît o dată cu normalizarea tranzitului digestiv.

Pe lîngă cele menționate, în stabilirea tipului de alimentație, a rației alimentare, a numărului de mese, a succesiunii diverselor alimente în cursul diversificării, se va ține seama și de particularitățile individuale de răspuns ale sugarului. Astfel, relativ la începutul diversificării, la unii, acesta se poate face de la 2—3 luni, la alții se poate face numai la 3—4 luni; sau la copiii care suportă greu supa de legume și fructe se poate începe diversificarea cu făinosul cu lapte de la 3—4 luni. În toate aceste situați mama este obligată să se adreseze medicului pediatru de la care va primi indicații precise în legătură cu modul de conducere a diversificării, în funcție de particularitățile individuale ale copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Tabel schematic cu alimentaţia copilului 0—1 an

Luna I (6 mese):	Lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte
Luna II (5-6 mese):	lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte	+ lapte
	sucuri de fructe					
Luna III (5 mese):	lapte	+ lapte	+ *supă de legume* cu făinos şi ulei		+ lapte	+ lapte
Luna III şi 1/2 (5 mese):	lapte	+ lapte	+ *supă de legume* *pireu de legume*		+ lapte	+ lapte
Luna IV (5 mese):	lapte	+ *mere rase*	+ supă legume pireu legume *carne pasăre*		+ lapte	+ lapte
Luna IV şi 1/2 (5 mese):	lapte	+ mere rase	+ *supă carne* sau legume pireu (carne)		+ *făinos cu lapte*	+ lapte
Luna V (5 mese):	lapte	+ mere rase	+ supă oase sau carne sau legume *brînză vaci* sau carne în pireu		+ făinos cu lapte	+ lapte
Luna V şi 1/2: (5 mese):	lapte	+ mere rase	+ supă carne sau legume brînză vaci, carne sau *gălbenuş ou*		+ făinos cu lapte (griş)	+ lapte
Luna VI (5 mese):	lapte	+ mere rase	+ supă legume/carne carne/ou/brînză vaci compot fructe		+ *iaurt cu biscuiţi*	+ lapte
Luna VII (5 mese):	lapte	+ mere rase cu biscuiţi sau *chiseluri*	+ supă carne/legume pireu cu brînză vaci/ carne/gălbenuş compot fructe		+ făinos 10% cu lapte sau iaurt	+ lapte
Luna VIII (5 mese):	lapte	+ fructe cu frişcă	+ supă de carne/borşuri cu perişoare, supe false sos alb/pilaf/papanaşi fierţi, brînză cu smîntînă		+ cremă zeamil fosfarin	+ lapte
Luna IX (4-5 mese):	lapte cu pîine albă	+ fructe	+ supă de carne cu găluşti tocăniţă cu sos alb/ budincă de legume, prăjituri de casă		+ chiseluri de fructe	+ griş cu lapte
Luna X-XII (4-5 mese):	lapte cu cafea de malţ cu pîine albă	+ fructe cu biscuiţi	+ borş cu perişoare ciulama de pui sufleuri, budinci de făinoase sau de legume, prăjituri de casă		+ cremă caramel	+ mămăliguţă cu unt şi ou sau griş cu lapte

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația copilului antepreșcolar (1 — 3 ani)

Copilul între 1 și 3 ani are nevoie de 1 300 calorii pe zi sau 80—90 calorii/kgc/zi. Din acestea, 15—18% vor fi date sub formă de proteine (50—70 g/zi sau 3—4 g/kgc/zi), 25—30% sub formă de lipide (45—55 g/zi sau 4—5 g/kgc/zi) și 50—55% sub formă de glucide (150—180 g/zi sau 10—12 g/kgc/zi). Proteinele vor fi date 75% sub forma celor cu valoare biologică ridicată, iar lipidele 2/3 sub forma celor de origine animală. Nevoia de lichide este de 80—85 ml/kgc/zi, scăzînd treptat spre 60 ml/kgc/zi.

Proteinele vor fi furnizate prin consumarea alimentelor de origine animală ca: *laptele*, care se va da în cantitatea de 500—600 ml pe zi, fie ca atare, fie în diferite preparate, *ouăle* care se pot da întregi cîte unul la 3—4 zile în primul an și apoi cîte unul pe zi de la doi ani (dacă este bine suportat), fiert moale sau în preparate, *carnea* care se va da de 4—5 ori pe săptămînă cîte 30—50 g la un prînz sub formă de carne de pasăre, pește alb slab, creier, ficat la început tocat, apoi se poate da și tăiat în bucățele mici. După 2 ani se poate da în fiecare zi.

Proteinele vegetale din leguminoase, mazărea, fasolea, lintea se pot da după vîrsta de doi ani, în supe, ca pireuri, dar în cantități mici, pentru a nu produce indigestii.

Grăsimile se vor da sub formă de gălbenuș de ou, unt, smîntînă, frișcă. Se pot folosi și uleiuri vegetale, sub forma untdelemnului, uleiuri de dovleac. Nu sînt permise slănina, seul de vită și untura de porc.

Glucidele se vor da sub formă de făinoase: griș, paste făinoase, biscuiți, pîine (albă pînă la 2 ani, apoi se poate da și intermediară) veche de o zi, fructe, legume, zahăr, dulciuri.

Pîinea se va da în cantitate de 150—180 g pe zi. Făinoasele se vor da în preparate cu lapte sau ca prăjituri de casă.

Legumele se vor da zilnic, în cantitate de 180—300 g fiind importante pentru aportul lor în vitamine și elemente minerale. Dintre acestea, mai frecvent folosite în alimentația antepreșcolarilor sînt: morcovii, cartofii, spanacul, dovleceii, conopida, roșiile, sfecla ș.a. Pînă la 2 ani se vor da fierte ca pireuri, soteuri, în supe sau ca sucuri de legume crude, apoi se pot da și ca legume crude în salate (salată verde, salată de roșii, salată de varză rasă, de ridichi, cu lămîie și ulei).

Fructele vor face parte din alimentația zilnică a copilului între 1 și 3 ani. Se vor da ca sucuri de fructe proaspete, rase, ca pireuri, compoturi. Fructele cu sîmburi (cireșe, caise, piersici, vișine) se pot da întregi, învățînd pe copil să scoată sîmburele.

Zahărul și dulciurile vor completa rația de glucide adăugate la diferite preparate cu lapte sau prăjituri. Nu se va abuza de produsele zaharoase, care favorizează apariția cariilor dentare și dezechilibrează rația.

Se va acorda o deosebită atenție modului de pregătire și de prezentare a alimentelor, care trebuie să fie cît mai atrăgătoare, pentru a stimula apetitul copilului.

Scanned with OKEN Scanner

Se vor respecta cu stricteţe orele de masă, pentru formarea reflexelor digestive secretoare.

Copilul va fi învăţat să mestece bine alimentele în gură înainte de a le înghiţi.

Se va interzice apa în timpul mesei. Aceasta se va da numai la sfîrşitul sau între mese. Nu recomandăm administrarea în locul apei a ceaiului sau a laptelui, cînd copilului îi este sete.

Se vor evita diversele observaţii în timpul mesei sau discuţii de diferite feluri care nu fac decît să scadă reflexele secretorii digestive.

Copilul va fi învăţat să mănînce singur. Nu se va pune încă la masă cu cei mari.

În ceea ce priveşte numărul de mese, acesta poate fi de 5 sau, la copiii bine dezvoltaţi, aşa numiţi *eutrofici*, se pot da şi 4 mese pe zi. Caloriile vor fi repartizate astfel:

— în cazul cînd se dau 4 mese pe zi se vor da
  20—25% din calorii dimineaţa;
  40—45% din calorii la prînz;
  10—15% din calorii la gustare şi
  20—30% din calorii seara.

— în cazul cînd se dau 5 mese pe zi se vor da:
  20% din calorii dimineaţa;
  10—15% din calorii la gustarea de dimineaţă;
  35—40% din calorii la prînz;
  10—15% din calorii la gustarea de după amiază;
  20% din calorii seara.

Se vor interzice alimentele prea picante sau prea sărate; alcoolul sub orice formă; mezelurile, cîrnaţii, conservele, cafeaua naturală, peştele gras, ciupercile, rîntaşurile, pîinea neagră, alimentele prea grase, alimentele prăjite, carnea de porc (care nu se va da sub doi ani; peste această vîrstă se poate da cea slabă, dacă este tolerată).

Alimentaţia trebuie să conţină o cantitate de celuloză (substanţă de balast), care are rolul de a favoriza evacuarea intestinală, evitînd astfel constipaţia.

Prezentăm în continuare o serie de alimente care pot fi alese la diversele mese din cursul zilei pentru copiii între 1—3 ani.

Dimineaţa: — 250 ml lapte simplu sau cu cafea de malţ sau cacao;
  pîine (1—2 felii) cu şuncă sau cu unt şi gem sau miere. Se pot da în loc de pîine biscuiţi;
  — ou cu pîine şi 150 ml lapte sau
  — lapte bătut cu biscuiţi, tartine cu unt, prăjituri de casă sau
  — griş cu lapte şi ceai cu tartine

Gustarea: — pîine cu unt şi marmeladă sau
  — fructe coapte sau
  — mere rase cu biscuiţi sau
  — roşii cu pîine sau
  — morcovi raşi cu zahăr şi biscuiţi;
  — iaurt cu zahăr şi biscuiţi sau

Scanned with OKEN Scanner

— roşii cu brînză şi pîine;
— chisel de lapte sau de fructe cu biscuiţi sau
— pîine cu pastă de carne sau şuncă sau cu parizer, sau cu caşcaval.

Prînz: se dau trei feluri

Felul I:
— salată de roşii, ardei, vinete;
— supă de vită, de pasăre, de legume cu găluşte de griş sau făinoase (fidea, steluţe, tăiţei);
— ciorbă ardelenească, borşuri, supă de cartofi;
— supă-cremă de arpacaş sau de mazăre, cremă de legume;
— ciorbă de crap.

Felul II:
— friptură de pasăre, de vacă, viţel, de porc slab;
— musaca sau tocană nepiperată, neardeiată;
— chifteluţe marinate;
— rasol de pasăre;
— pilaf cu carne sau ciulama de pui;
— pireu de legume (pireu de spanac cu ou);
— ghiveci de legume cu carne;
— iofca cu brînză de vaci;
— macaroane cu carne sau cu brînză.

Felul III:
— compot de mere, pere, gutui, vişine, caise ş.a.;
— chec de casă;
— prăjitură cu aluat fraged;
— clătite, budinci cu gem;
— salată de fructe;
— griş cu lapte, orez cu lapte, tăiţei cu lapte;
— cremă de zahăr ars, şarlote cu frişcă;
— tarte cu fructe de sezon.

Ca băuturi se pot da: apă, apa minerală (Borsec, Borviz, Harghita), sirop cu sifon, limonadă, pepsi-cola (100 ml).

Gustarea: după amiază se aseamănă cu cea de dimineaţă.

Seara: se dau două feluri, care se aleg din cele ce urmează:
— cartofi franţuzeşti;
— cafea cu lapte cu tartine (unt, brînză, miere, şuncă);
— iaurt cu zahăr şi biscuiţi;
— lapte bătut cu pîine cu unt;
— ou fiert cleios cu pîine şi lapte;
— pireu de legume şi lapte;
— tăiţei cu nuci şi zahăr;
— papanaşi cu brînză de vaci fierţi, cu zahăr;
— budincă de griş sau de orez cu gem sau dulceaţă;
— tăiţei cu lapte sau cu brînză şi unt;
— clătite;
— colţunaşi cu brînză şi zahăr.

În continuare prezentăm un model de meniu pentru o zi pentru un copil antepreşcolar:

Dimineaţa: 200—250 ml lapte cu cafea de malţ şi zahăr, 1—2 felii de pîine albă cu unt şi miere

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: mere rase cu biscuiţi şi frişcă
Prînz: — Felul I — supă de carne cu tăiţei
— Felul II — friptură de pasăre cu pireu de cartofi cu unt
— Felul III — tartă cu vişine
Gustare: 200 g iaurt cu zahăr şi biscuiţi
Seara: — Felul I — mămăliguţă cu brînză şi smîntînă
— Felul II — lapte de pasăre.

Alimentaţia copilului preşcolar (între 4 şi 6 ani)

Între 4 şi 6 ani, nevoile calorice ale copilului se ridică la 1 600—1 700 calorii/zi, nu atît datorită creşterii, care se face mai lent în această perioadă, cît mai ales datorită activităţii intense pe care o desfăşoară preşcolarul. Raportat la kilocorp, această nevoie calorică se ridică la 70—80 calorii/zi. Proteinele se vor da în cantitate de 3—2,5 g/kgc/zi, lipidele se vor da în cantitate de 2—3 g/kgc/zi, glucidele 10 g/kgc/zi şi nevoia de apă este de 70—100 ml/kgc/zi. Raportat la valoarea calorică a raţiei, proteinele vor acoperi 16—18% din aceasta, lipidele 25—30% şi glucidele 55—60% din aceasta. Proteinele vor fi date în proporţie de 2/3 sub forma celor cu valoare biologică ridicată, şi anume din lapte, care se va da în cantitate de 400—500 g pe zi, ca atare sau în diverse preparate, brînză 75 g/zi, carne 50—80 g/zi, ouă 50 g/zi fierte moi sau ca ochiuri româneşti, sau omletă, sau în diverse preparate.

Restul de 1/3 din cantitatea de proteine zilnice va fi asigurat din alimente de origine vegetală, pîine şi legume.

Grăsimile se vor da sub formă de unt 15—20 g/zi, untdelemn 10 g/zi, care se vor completa cu cele din alimente.

Glucidele se vor asigura mai ales din pîine, care se va da în cantitate de 150—200 g pe zi, paste făinoase cca 75 g pe zi, cartofi 100—150 g pe zi, alte legume 200 g pe zi, fructe 100—200 g pe zi, produse zaharoase inclusiv zahărul cca 25—30 g pe zi.

Legumele se vor da ca pireuri, soteuri, sufleuri, budinci sau crude ca salate, rase cu ulei şi lămîie.

Fructele se vor da de preferinţă crude, sau coapte sau ca pireuri, compoturi ş.a.

Cu excepţia cîtorva interdicţii, alimentaţia copilului preşcolar nu diferă de cea a adultului. Aceste interdicţii sînt: alimentele prea sărate, prea iuţi, prea condimentate, alimentele prăjite în grăsime, mezelurile, murăturile în oţet, alcoolul şi cafeaua naturală.

— Se vor da 4 sau 5 mese pe zi, repartizate astfel:
— în cazul cînd se dau patru mese pe zi:
dimineaţa se vor da 20—25% din calorii;
la prînz se vor da 40—45% din calorii;
la gustarea de după masă se vor da 10—15% din calorii;
seara se vor da 20—25% din calorii;

Scanned with OKEN Scanner

— în cazul cînd se dau 5 mese pe zi:
dimineaţa se vor da 15—20% din calorii;
la gustarea de dimineaţă se vor da 10—15% din calorii;
la prînz se vor da 35—40% din calorii;
la gustarea de după amiaza se vor da 10—15% din calorii;
seara se vor da 20% din calorii.

Se vor respecta cu stricteţe orele fixe de masă, ca şi o serie de reguli de igienă în legătură cu masa.

Copilul va fi învăţat să se spele pe mîini înainte de fiecare masă. Va mesteca bine alimentele în gură.

Se va spăla pe dinţi după fiecare masă.

Nu va bea apă în timpul mesei, ci numai la sfîrşit sau între mese.

La această vîrstă, copiii pot mînca împreună cu ceilalţi membri ai familiei, de la care trebuie să înveţe o serie de reguli de comportare civilizată şi igienică. În acest sens se va crea o ambianţă mai plăcută, de calm şi bună dispoziţie, şi cît mai atrăgătoare, pentru declanşarea maximă a reflexelor secretoare digestive, cu asigurarea unei bune digestii.

Se vor evita observaţiile de orice fel în timpul mesei, care scad reflexele psihice secretoare.

Prezentăm în continuare un exemplu de meniu pentru un copil preşcolar.

Dimineaţa — 200—250 ml lapte cu cafea de malţ sau cacao şi zahăr;
— 1—2 felii de pîine intermediară cu unt şi parizer.

Gustare: — brînză telemea desărată cu roşii şi pîine.

Prînz: — Felul I— ciorbă cu perişoare;
— Felul II — friptură de viţel înăbuşită cu cartofi cu unt;
— salată verde cu lămîie şi ulei;
— pîine.
— *Felul III* — Salată de fructe cu frişcă.

Gustare: — 200 ml lapte cu biscuiţi.

Seara: — *Felul I* — iofca cu brînză de vaci;
— *Felul II* — cremă de zahăr ars.

Alimentaţia copilului şcolar (între 7 şi 12 ani)

Nevoile energetice ale copilului şcolar sînt de 60—70 calorii/kgc/zi. Aceasta înseamnă că sînt de 2 100 calorii/zi între 7—9 ani şi de 2 500 calorii/zi între 9—12 ani.

Nevoia de proteine este de 2—2,5 g/kgc/zi, cea de lipide de 2—3 g/kgc/zi şi cea de glucide de 10 g/kgc/zi.

Proteinele vor fi aduse din alimente de origine animală: lapte 400 ml/zi, brînză 40—50 g/zi, carne 120—150 g/zi, ouă cîte unul pe zi. Lipidele se vor asigura pe de o parte din alimentele consumate, raţia fiind completată cu grăsimi animale date sub formă de unt 20—25 g pe zi şi untdelemn 15—20 g pe zi.

Glucidele vor fi acoperite din pîine intermediară 200—250 g pe zi, făinoase 50—100 g pe zi, cartofi 200 g/zi, legume verzi 200—300 g/zi, fructe 150-

Scanned with OKEN Scanner

200 g/zi, raţia fiind completată cu zahăr şi produse zaharoase în proporţie de 20—25 g/zi.

Alimentaţia va fi repartizată în 4—5 mese pe zi, astfel:

— în cazul cînd se dau 4 mese pe zi, caloriile se vor repartiza astfel:
dimineaţa 20—25%
la prînz 40—45%
la gustare 10—15%
seara 20—30%

— în cazul cînd se dau 5 mese pe zi, caloriile se vor repartiza astfel:
dimineaţa 20%
la gustarea de dimineaţă 10—15%
la prînz 35—40%
la gustarea de după amiaza 10—15%
seara 20%

Alimentele vor fi pregătite cît mai variat şi mai apetisant, cu condimentare moderată, evitîndu-se însă alimentele prea sărate sau prea iuţi. Se vor evita de asemenea rîntaşurile prăjite şi în general alimentele prăjite în grăsime încinsă.

Se vor respecta orele de masă. De asemenea vor fi respectate regulile de igienă şi comportare în timpul mesei, ca: spălatul pe mîini obligatoriu înainte de aşezarea la masă, spălatul pe dinţi după fiecare masă, mestecarea cu conştiinciozitate a alimentelor un timp suficient pentru a uşura munca celorlalte segmente ale tubului digestiv.

Copiii vor servi masa împreună cu ceilalţi membri ai familiei. Cu această ocazie vor fi deprinşi cu o serie de reguli de comportare civilizată la masă, care fac parte din educaţia obligatorie a fiecărui individ şi care se vor imprima în comportamentul copilului pentru tot restul vieţii. În acest sens trebuie acordată o atenţie deosebită de către cei din jur, care nu trebuie să reprezinte exemple negative în modul lor de comportare.

Observaţiile diverse în legătură cu comportarea, mustrările, discuţiile de diverse naturi nu se vor face în timpul mesei, întrucît scad reflexele secretoare digestive şi pot determina tulburări digestive la aceşti copii.

Întrucît majoritatea copiilor în această perioadă învaţă dimineaţa, se va acorda o deosebită atenţie micului dejun şi gustării de dimineaţă. Din diferite motive, copilul poate refuza să mănînce dimineaţa, ceea ce stă la originea unor tulburări nervoase ce se manifestă în timpul programului la şcoală, ca: dureri de cap, ameţeli, emotivitate excesivă ş.a., care sînt consecinţa hipoglicemiei determinate de lipsa de alimentare înainte de plecarea la şcoală. De aceea nu se vor lăsa să plece copiii la şcoală fără să mănînce nimic dimineaţa.

Pentru cei care învaţă după amiaza este recomandabil ca masa de prînz să fie servită cu cel puţin o oră sau o jumătate de oră înainte de plecarea la şcoală, pentru a putea păstra un repaus minim după masă, care uşurează digestia.

Este deosebit de important să se asigure copiilor de vîrstă şcolară o alimentaţie suficientă caloric şi în factori nutritivi cu valoare biologică mare, avînd în vedere riscurile mai mari de îmbolnăvire oferite de viaţa în colectivitate. Tot din acest motiv este deosebit de importantă urmărirea modului

Scanned with OKEN Scanner

cum își însușesc regulile minime de igienă în vederea profilaxiei unor boli infecto-contagioase.

Prezentăm în continuare un model de meniu pentru un copil școlar:

Dimineața — 250 ml lapte de vacă
1—2 felii de pîine intermediară cu unt și dulceață

Gustare: — două tartine cu unt și șuncă
— un măr

Prînz: — *Felul I* — supă de pasăre cu găluști de griș
— *Felul II* — ardei umpluți cu carne cu smîntînă. Pîine intermediară.
— *Felul III* — tartă cu fructe.

Gustarea: — iaurt cu biscuiți de casă.

Seara: — *Felul I* — friptură înăbușită de pasăre cu pireu de cartofi cu unt
— salată de roșii. Pîine.
— *Felul II* — compot de caise

Alimentația adolescenților

Adolescența este o perioadă de trecere între copilărie și viața adultă. Ea se întinde pe o perioadă lungă de timp, între 13 și 20 de ani. Atît pentru băieți, cît și pentru fete, ea se poate subîmpărți în două perioade: una cuprinsă între 13—15 ani, care coincide de obicei cu perioada de pubertate, și alta cuprinsă între 16—20 ani, perioada postpubertară.

În această perioadă, individul trece prin profunde transformări. Se produce o intensificare a tuturor funcțiilor vitale, dezvoltarea fizică se face rapid și de asemenea dezvoltarea neuroendocrină și intelectuală. Reprezintă o adevărată „furtună" metabolică și endocrină care se va repercuta în toate activitățile organismului.

Nevoile calorice se ridică în această perioadă la 3 100 calorii/zi pentru băieți între 13—15 ani, crescînd la 3 600 calorii/zi între 16—20 ani, iar la fete ajung la 2 800 calorii/zi între 13—15 ani, pînă la 2 500 calorii/zi, între 16—20 ani. Raportat la kilocorp greutate, acestea reprezintă cca 55—60 cal/kgc/zi la băieți și 50—55 cal/kgc/zi la fete.

Proteinele trebuie să reprezinte 14—15% din rația calorică a zilei, adică cca 2 g/kgc/zi. Dintre acestea vor trebui să predomine cele cu valoare biologică ridicată de origine animală, care vor acoperi cca 60—70% din rația proteică a zilei. Aportul proteinelor de calitate este deosebit de important, întrucît în această perioadă se desăvîrșește dezvoltarea staturo-ponderală, fapt ce duce la o accentuare a proteinogenezei.

Grăsimile vor reprezenta cca 30—35% din rația calorică a zilei, adică 2—3 g/kgc/zi. Două treimi din aportul lipidic total al zilei vor fi date sub formă de grăsimi animale, importante pentru aportul lor de vitamine liposolubile pe care le vehiculează.

Glucidele vor acoperi cca 55—60% din rația calorică a zilei, adică 8—10 g/kgc/zi. Acestea se vor da mai ales sub forma produselor cerealiere, a legumelor și fructelor și mai puțin a dulciurilor concentrate.

Scanned with OKEN Scanner

De multe ori problema alimentației adolescenților nu este privită în mod special în familie, aceștia fiind tratați ca și adulții sau sînt lăsați independenți, să se alimenteze cum vor.

La foarte mulți dintre aceștia se remarcă practici dăunătoare în privința modului de alimentație, cu tendința de a mînca rapid alimente picante, sandvișuri, conserve, fripturi, pește, evitînd legumele, fructele, pîinea, făinoasele. La unii există tendința de a face „cure de slăbire" nejustificate, care duc la dezechilibre nutriționale, tulburări digestive.

Consumul de cafea și băuturi alcoolice în cantități crescute este un obicei frecvent la această vîrstă. Uneori acestea se preferă alimentației.

Lucrurile sînt cu atît mai importante cu cît la această vîrstă adolescentul suferă profunde transformări psihice, care de multe ori îl pun în contradicție cu anturajul. Conflictele cu părinții au la bază de cele mai multe ori neînțelegeri legate de modul de îmbrăcare, de comportare, și chiar cu obiceiurile legate de alimentație. Cu toate încercările părinților, adolescentul ascultă numai rareori de sfaturile acestora. În general, acesta nu se supune forței, ci se împotrivește.

De aceea părinții, trebuie să lucreze cu multă răbdare și tact, în așa fel încît, fără ca acesta să simtă, să-i imprime o anumită conduită, bazată pe convingere personală și nu pe constrîngere.

Alimentația are în această perioadă un triplu scop: pe de o parte furnizarea rației de întreținere, în al doilea rînd furnizarea rației necesare efortului fizic și intelectual depus și pe de altă parte, furnizarea rației pentru creștere și dezvoltare.

Alimentația trebuie să fie bogată, foarte variată, diferită de cea a adulților.

Proteinele vor fi acoperite în mare parte din carne, care trebuie dată în cantități de 200—250 g pe zi, lapte cca 500 ml/zi, brînzeturi 50—100 g/zi, ouă cel puțin unul pe zi.

Grăsimile, în afară de cele conținute în alimente, trebuie să fie date sub formă de unt 20 g/zi, untură 10 g/zi, ulei 20—30 g/zi.

Glucidele se vor acoperi din pîine 300—350 g/zi, paste făinoase 50—100 g/zi cartofi 200—300 g/zi, alte legume 300—400 g/zi, fructe 200—300 g/zi. Acestea sînt importante și pentru substanțele de balast pe care le conțin, și care evită constipația. Rația de glucide se va completa cu zahăr și produse zaharoase, de care însă nu se va face abuz, întrucît predispun la dezechilibre nutriționale.

Alimentația trebuie să fie suficientă din punctul de vedere caloric și din cel al factorilor nutritivi, în funcție de activitatea depusă, dar în același timp trebuie să fie cît mai variată, bogată în carne, legume, fructe, lactate. Nu se va face exces de făinoase, grăsimi gătite, mezeluri sau conserve.

Se vor interzice: cafeaua, tutunul, alcoolul, condimentele iuți.

În perioadele cu activitate intelectuală intensă (examene, lucrări scrise la școală) se va avea în vedere, pe lîngă aportul de proteine cu valoare biologică ridicată, și aportul de unele elemente minerale: fosfor, iod cu rol important în funcțiile sistemului nervos.

Repartiția caloriilor se va face în 4 sau 5 mese pe zi. Acestea vor fi servite la ore fixe.

Scanned with OKEN Scanner

Nu se va neglija masa de dimineaţă, care trebuie să fie destul de consistentă, avînd în vedere că cea mai mare solicitare fizică şi psihică se efectuează în acest timp. Este foarte bun obiceiul ca la această masă să se servească alimente bogate în proteine cu valoare biologică ridicată: lapte, brînză, ouă.

Masa de seară se va servi cu cel puţin 2 ore înainte de culcare, pentru ca digestia să se desfăşoare în condiţii bune şi să se asigure un somn liniştit. Se vor evita la masa de seară alimentele cu rol excitant sau cele care solicită prea mult tubul digestiv. De asemenea se vor evita mesele prea copioase, care fac digestia dificilă.

Adolescentul va trebui să-şi păstreze deprinderile cîştigate încă din copilărie în legătură cu comportarea igienică la masă. Spălatul pe mîini înainte şi după masă, mestecatul atent, cu conştiinciozitate, spălatul pe dinţi după fiecare masă, evitarea consumului de apă în timpul mesei, reprezintă reguli ce se cer a fi respectate pentru menţinerea unei stări de sănătate optime a acestuia.

Se va supraveghea de asemenea respectarea regulilor de comportare civilizată, care trebuie să reprezinte deprinderi pentru tot restul vieţii sale, cu atît mai mult cu cît la această vîrstă tînărul are de obicei tendinţa de a ignora toate aceste reguli şi în general tot ceea ce înseamnă disciplină, program, îmbrăţişînd ideea unei „libertăţi" pe toate liniile, greşit înţeleasă. În acest sens, părinţilor le revine o sarcină deosebit de importantă adeseori, însă, foarte dificilă, de a urmări, ajuta, îndruma într-un mod care să fie acceptat, pe tînărul care este încă insuficient pregătit pentru a face faţă tuturor situaţiilor din viaţă, care încă mai are nevoie de siguranţă şi de protecţie, chiar dacă refuză să mărturisească aceasta.

Obiceiurile greşite, necontrolate în privinţa alimentaţiei adolescenţilor pot sta la originea, sau pot reprezenta stadiile incipiente ale unor boli cronice degenerative cum sînt: ateroscleroza, obezitatea, diabetul zaharat ş.a. De aceea, problema nutriţiei acestora are o deosebită importanţă.

O atenţie deosebită se va acorda adolescentelor la care în această perioadă survin sarcina şi alăptarea. În aceste condiţii, alimentaţia va fi suplimentată caloric şi în factori nutritivi, în funcţie de starea nutriţională şi de activitatea depusă, cunoscînd că aceste situaţii pot sta la originea unor dezechilibre nutriţionale severe, fie în sensul subalimentaţiei, fie în sensul supraalimentaţiei.

În general, raţia alimentară la adolescentele gravide sau la cele care alăptează trebuie să fie mai crescută decît la cele adulte, întrucît trebuie să acopere, pe lîngă trebuinţele necesare fătului sau sugarului, şi pe cele necesare organismului matern, care încă nu este deplin dezvoltat. Lucrurile devin cu atît mai stringente cu cît adolescenta prestează eforturi fizice intense sau lucrează în medii cu solicitare fizică sau psihică crescută.

Prezentăm în continuare un model de meniu pentru un adolescent.

Dimineaţa: — Cacao cu lapte
— Pîine intermediară cu unt şi muşchi ţigănesc
— Gem dulceaţă

Gustarea: — Caşcaval cu roşii
— pîine
— fructe

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: — *Felul I* — Ciorbă de perişoare
— *Felul II* — Sărmăluţe în foi de viţă cu smîntînă
— pîine
— *Felul III* — Tartă cu vişine
— apă minerală

Gustare: — Orez cu lapte şi dulceaţă
— Fructe

Seara: — Friptură la grătar cu cartofi franţuzeşti
— Salată de ardei copţi şi roşii
— Budincă de tăiţei cu nuci.

Alimentaţia femeii în perioada de sarcină şi alăptare

Perioada de sarcină şi alăptare se caracterizează printr-o serie de profunde transformări structurale şi funcţionale ale organismului matern: mărirea uterului, formarea placentei, dezvoltarea glandelor mamare, modificarea glandelor endocrine, creşterea volumului sîngelui, intensificarea metabolismului ş.a.

Toate aceste transformări impun luarea unor măsuri care să ajute organismul matern să treacă prin această perioadă fără să aibă de suferit în ceea ce priveşte sănătatea sa sau cea a viitorului copil.

Un rol important între aceste măsuri revine şi modului de alimentaţie.

Cercetările privind metabolismul gravidei au dovedit că nevoile nutritive ale organismului acesteia cresc faţă de cele ale femeii adulte negravide mai ales în a doua perioadă a sarcinii şi în cursul alăptării.

Nevoile calorice sînt în prima perioadă de sarcină cu 5—10% mai crescute faţă de cele ale femeii negravide, pentru ca în a doua jumătate a gestaţiei acestea să ajungă cu 15—20% mai crescute. În perioada lactaţiei, creşterea poate fi cu 30% sau cca 1 000 calorii în plus faţă de femeia adultă negravidă.

Nevoia de proteine la femeia gravidă este de 1,5—2 g/kgc/zi sau cca 100 g/zi în prima parte a sarcinii, crescînd la 120 g în ultimul trimestru de sarcină şi la 125 g în cursul alăptării. Dintre acestea, 2/3 sau cel puţin jumătate vor fi dintre cele cu valoare biologică ridicată, din lapte, în primul rînd brînzeturi, ouă, carne şi peşte.

O raţie săracă în proteine poate predispune la apariţia unor complicaţii ale sarcinii: anemia, eclampsia, edemele sau unele deficienţe la făt, naşterea unor prematuri, malformaţi, ca şi diverse stări carenţiale la făt, cu receptivitate mai crescută la îmbolnăviri după naştere şi rezistenţă mai scăzută. De asemenea aceasta poate influenţa şi calitatea şi cantitatea secreţiei lactate de mai tîrziu.

Proteinele vegetale din leguminoase uscate (fasole, mazăre, linte, bob) vor fi în general evitate, întrucît sînt însoţite de obicei de un conţinut crescut de celuloză greu digestibilă care face digestia lor dificilă, cu apariţia balonărilor postprandiale greu suportate de femeia gravidă.

Lipidele nu se vor da în cantitate crescută în timpul sarcinii, deoarece suprasolicită funcţiile ficatului şi totodată predispun la acidoză. De aceea,

Scanned with OKEN Scanner

se va păstra o cantitate moderată, de 90 g/zi în prima parte a sarcinii, 100 g/zi în a doua parte a sarcinii și 110 g/zi în cursul alăptării. Jumătate din acestea se vor da sub forma celor vegetale, restul vor fi date sub formă de grăsimi animale, incluzînd și grăsimile conținute în alimente.

Glucidele se dau în proporție de 5—6 g/kgc/zi sau 350—420 g/zi putînd crește pînă la 500 g pe zi în cursul alăptării, fără a exagera însă aportul lor, avînd în vedere că pot determina apariția obezității și a diabetului zaharat. Se vor prefera cele din legume, fructe care sînt însoțite și de elemente minerale și vitamine sau cele din cereale și produse de cereale, fără însă a face abuz de făinoase.

Dintre sărurile minerale, în cursul sarcinii și alăptării crește nevoia de calciu, fosfor, fier, în special, neputînd fi de obicei acoperite printr-o rație alimentară obișnuită, necesitînd suplimentarea lor prin consumul unor alimente care le conțin în proporție mai ridicată, cum sînt: laptele, brînzeturile, ouăle, carnea, ficatul, spanacul, roșiile, salata verde ș.a.

Nevoia de calciu și fosfor este de cca 1,5 g/zi față de 0,8 g/zi, cît reprezintă nevoia la femeia adultă negravidă, în cursul alăptării putînd crește pînă la 2 g/zi. Nevoia de fier crește de la 15—16 mg/zi, cît reprezintă necesarul pentru femeia negravidă, la 20 mg/zi în cursul sarcinii și la 25 mg/zi în cursul alăptării.

În ceea ce privește aportul de sodiu, acesta va trebui restrîns mai ales în ultima perioadă a gestației, întrucît favorizează apariția edemelor cu crearea unor complicații la naștere.

Nevoia în unele vitamine este mai crescută la femeia în maternitate. Astfel, nevoia de tiamină crește la 2 mg/zi în cursul sarcinii față de 1,5 mg/zi în condiții normale și la 2,3—2,5 mg/zi în cursul alăptării. Nevoia de riboflavină este de 2,5 mg/zi în cursul sarcinii față de 2 mg/zi în condiții obișnuite, ajungînd pînă la 3—3,2 mg/zi în cursul alăptării. Nevoia de piridoxină este de cca 5 mg/zi în cursul maternității, cea de vitamină PP crește de la 14—15 mg/zi cît reprezintă nevoia adultei normale, la 18—20 mg/zi la femeia gravidă și la 24—25 mg/zi la cea care alăptează. Nevoia de vitamină K este de cca 0,5—1 mg/zi la femeia gravidă, crescînd mai ales în ultima parte a gestației, avînd în vedere pierderile de sînge la care aceasta este predisupusă în cursul nașterii. Nevoia de vitamină A este de 6 000 U.I. la femeia gravidă și de 8 000 U.I. la cea care alăptează, față de 5 000 U.I. cît are nevoie femeia normală. Cea de vitamină D este de 400 U.I. la femeia gravidă și de 500—600 U.I. la cea care alăptează. Aceasta poate fi asigurată atît prin alimente (produse lactate) cît și prin expunere la soare în cursul lunilor de vară. Vitamina E, necesară mai ales în cursul gestației, favorizînd dezvoltarea în condiții normale a embrionului, este necesară în proporții de 10—12 mg/zi, fiind adusă prin consumul de uleiuri vegetale, ouă, carne, cereale încolțite. Vitamina C, al cărei necesar crește de la 50—55 mg/zi cît este la femeia normală la 100 mg/zi la femeia gravidă și la 130—150 mg/zi la cea care alăptează, va fi furnizată printr-un consum de alimente de origine vegetală în stare proaspătă (fructe și legume verzi). Vitaminele din grupul B se vor asigura mai ales prin consum de pîine, carne, lapte, ouă, legume verzi, iar vitamina A din produse

Scanned with OKEN Scanner

lactate, ouă, peşte ca şi unele legume verzi care o aduc sub formă de caroten, care se va transforma în organism în vitamină activă.

Acoperirea tuturor nevoilor nutritive la femeia gravidă şi la cea care alăptează se va face prin consumul alimentelor din toate grupele principale.

Carnea şi produsele de carne vor fi date în proporţie de 200—250 g/zi, laptele în cantitate de 600—1 000 ml pe zi, brînzeturile cca 50 g/zi, ouăle cel puţin unul pe zi. Grăsimile alimentare vor fi date astfel: untul cca 20 g/zi, uleiul cca 20—25 g pe zi. Dintre alimentele de origine vegetală, pîinea care se va prefera sub formă de pîine intermediară (aduce mai multe vitamine şi minerale şi nu predispune la constipaţie) 250—350 g/zi, paste făinoase sau alte produse de cereale 30—40 g/zi; legumele se vor da în cantitate de 400—500 g/zi, iar cartofii 250—300 g/zi. Fructele pot fi date în cantitate de 350—400 g/zi, proaspete sau în compoturi, coapte, zahărul şi produsele zaharoase în proporţie de 40—50 g/zi.

Alimentaţia va fi suficientă cantitativ şi calitativ, fără abuzuri, prezentată cît mai variat, cu alimente cît mai proaspete. Se preferă mesele de volum redus şi mai frecvente, mai ales în prima parte a sarcinii, cînd tulburările dispeptice (greţuri, vărsături) pot face dificilă alimentaţia. Se vor evita alimentele prea grase, prea condimentate, afumăturile, alimentele prea sărate, conservele de carne sau peşte, alcoolul şi cafeaua. Acestea produc de obicei o iritaţie a mucoasei digestive cu hipersecreţie de suc gastric. Dacă sînt suportate, pot fi permise ocazional mici cantităţi de vin diluat cu sifon sau de cafea, fără însă a se abuza sau a se face o regulă din aceasta.

Alimentele cu sosuri prăjite sau cele prăjite în grăsime încinsă nu se recomandă la femeia gravidă şi nici la cea care alăptează.

Se va urmări curba ponderală. Creşterea în greutate trebuie să fie practic absentă în primele luni de sarcină, apoi va fi de cca 1,5 kg/lună în ultimele 6 luni, avîndu-se în vedere ca plusul ponderal să nu depăşească 10 kg în tot timpul sarcinii.

În timpul travaliului se vor interzice orice fel de alimente. După naştere se vor da alimente fortifiante, uşor digerabile şi stimulante: cafea naturală, cafea cu lapte, bulion de legume, bulion de carne, ouă, sucuri de fructe ş.a. Din ziua a treia după naştere se va trece la regimul recomandat pentru femeia care alăptează.

La femeia care alăptează, pe lîngă cele menţionate deja, se va avea în vedere că unele alimente sau unele substanţe din acestea pot trece în lapte, imprimîndu-i anumite gusturi neplăcute sau particularităţi ce pot produce tulburări digestive la sugar, de aceea vor fi evitate. Astfel sînt: ceapa, usturoiul, cafeaua, alcoolul, care pot determina pe lîngă tulburările menţionate şi nervozitate, agitaţie, insomnie, explicate prin efectul de creştere a excitabilităţii sistemului nervos la sugar.

Atît femeia gravidă cît şi cea care alăptează vor respecta o serie de reguli de igienă a alimentaţiei absolut necesare, ca: respectarea orelor de masă, cu repartiţia cît mai judicioasă a caloriilor pe mese. În acest sens am menţionat deja că este preferabilă administrarea unor prînzuri mai dese şi de volum mai mic, care sînt mai bine asimilate de organism. Masticaţia se va face cu multă conştiinciozitate, lent, îndelung. Se vor evita emoţiile de orice fel în timpul mesei şi se va respecta obligatoriu un repaus postprandial. Se va căuta în măsura

Scanned with OKEN Scanner

posibilului să se păstreze obiceiurile alimentare ale gravidei, dacă acestea nu se depărtează de limitele alimentaţiei raţionale. Nu se vor supune viitoarele mame la interdicţii inutile sau la excese care pot deveni periculoase în privinţa aportului unor factori nutritivi, cum ar fi spre exemplu administrarea regimului fără sare în mod sistematic şi nejustificat, sau administrarea unor vitamine sau săruri minerale în exces.

Se va păstra proporţia optimă între factorii nutritivi, care are o influenţă pozitivă asupra absorbţiei şi a utilizării lor.

În cazul cînd sarcina survine la o femeie care prezintă unele dezechilibre nutriţionale, se vor avea în vedere şi acestea, căutîndu-se corectarea lor cît mai rapidă.

Cînd femeia gravidă prestează o muncă cu solicitare fizică şi psihică intensă, aportul nutritiv va fi adaptat în funcţie de nevoile acesteia, depăşind valorile obişnuite pentru gravida sedentară sau cea care depune un efort mic.

De asemenea se va ţine seama dacă sarcina sau alăptarea survin la o adolescentă. Cunoscînd nevoile crescute din această perioadă, raţia gravidei adulte va fi suplimentată caloric şi în factori nutritivi, în vederea acoperirii nevoilor organismului în creştere şi dezvoltare al adolescentei, care se pot apropia de cele ale unui adult care depune o muncă grea. De asemenea se va ţine seama în aceste condiţii şi de efortul depus de adolescenta gravidă.

Prezentăm un tabel cu raţiile propuse de autorii francezi pentru femeia gravidă adultă[1].

Tabelul XIX

Alimente	grame/zi	grame/săptămînă	Factori nutritivi pe zi	
Lapte	500	3 500	Proteine	116 g
Carne	150	1 050	Lipide	95 g
Peşte	30	210	Glucide	415 g
Ouă	20	140	Calciu	1,40 g
Brînză	50	350	Fosfor	2 g
Unt	30	210	Fier	19 mg
Ulei	10	70	Sodiu	1,10 g
Pîine	300	2 100	Clor	2 g
Făinoase	20	140	Iod	0,5 mg
Cartofi	300	2 100	Cupru	2 mg
Legume verzi	150	1 050	Vitamina A	6 500 U.I.
Salate	100	700	Vitamina D	364,5 U.I.
Orez	5	35	Vitamina E	26 mg
Zahăr	30	210	Vitamina K	3 mg
			Vitamina B_1	1,90 mg
Fructe	300	2 100	Vitamina B_2	2,70 mg
			Vitamina B_6	2,60 mg
			Vitamina PP	22 mg
			Vitamina C	130 mg

[1] Regimul lui H. Gounelle, H. Simonnet, A. François şi M. Robey (1953) citat de Bour H. şi Derot M. — Guide pratique de dietetique, Ed. Baillière et fils, Paris, 1966.

Scanned with OKEN Scanner

Prezentăm mai jos un model de meniu pentru o femeie adultă gravidă.

Dimineaţa: — cafea cu lapte;
— pîine intermediară cu brînză şi roşii.

În primele luni se recomandă servirea micului dejun în pat, în poziţie culcată, pentru a atenua vărsăturile matinale.

Gustarea: — tartine cu unt şi şuncă proaspătă, slabă;
— fructe.

Prînz: — *Felul I* — Supă de pasăre cu tăiţei de casă;
— *Felul II* — Ciulama de pasăre cu mămăliguţă;
— *Felul III* — Gelatină de fructe.

Gustare: — iaurt cu pîine cu unt, caşcaval, ardei gras.
— Fructe.

Seara: — Peşte în pergament cu garnitură de legume.
— Papanaşi cu brînză de vaci şi smîntînă.
— Compot de fructe.

Tabelul XX

Schema alimentaţiei zilnice pentru mamele care alăptează

Felul alimentelor		Raţia pe mese pe zi
Lactate	Lapte Produse lactate: brînză de vaci, brînză de oi, iaurt, smîntînă, caşcaval	4×250 ml, ca atare sau în preparate La 1—2 mese
Legume şi fructe	Mai ales cele bogate în vitamina C: portocale, grepuri, lămîi, mandarine, pepeni, fragi, căpşuni, caise, pepeni, dovleac, morcovi, roşii, ardei, varză crudă (bogate în vitamina A)	De 2 ori pe zi
Pîine şi cereale	Pîine integrală. Biscuiţi, preparate din făină de grîu, fidea, tăiţei, macaroane, spaghete, prăjituri de casă, orez, griş cu lapte, budinci	La alegere la 3—4 mese
Carne şi peşte	Carne de vacă, porc (slabă), pasăre Peşte alb de rîu	La 1—2 mese
Ouă	Ca atare sau în preparate	Unul pe zi
Grăsimi	Unt, ulei vegetal	În preparate
Dulciuri	Gem, dulceaţă, miere	La desert
Băuturi	Apă minerală (Borsec, Borviz, Harghita), ceaiuri (tei, muşeţel, anason), bere, vin slab cu sifon, pepsi-cola, sucuri de fructe, compoturi	După mese

Necesar energetic: — la adolescente 3 400—3 700 cal/zi
3 800—4 200 cal/zi în activitate intensă
— la adulte 3 300—3 400 cal/zi
3 500—3 800 cal/zi în activitate intensă

Scanned with OKEN Scanner

Model de meniu pentru o femeie adultă care alăptează

Dimineaţa: — 250 ml lapte cu cafea de malţ
— pîine intermediară cu unt, brînză telemea şi roşii
Gustare: — Tartine cu şuncă şi unt, ardei gras
— Un pahar cu lapte
Prînz: — *Felul I* — Supă de carne de vită cu găluşte de griş
— *Felul II* — Dovlecei umpluţi cu smîntînă
Pîine intermediară
— *Felul III* — Lapte de pasăre
Gustare — 250 ml lapte cu cozonac
— Gelatină de fructe
Seara — mămăliguţă cu brînză de vaci şi smîntînă
— muşchi de porc la grătar cu cartofi copţi
— salată verde cu lămîie şi ulei
Pîine intermediară
— Fructe

Alimentaţia sportivilor

Importanţa nutriţiei în păstrarea sănătăţii şi formei sportivilor este de mult timp cunoscută. La grecii antici, sportivii păstrau un regim deosebit înaintea competiţiei. S-a mers pînă acolo încît se considera că alimentaţia trebuie dată în raport cu sportul efectuat: carne de capră la săritori, carne de antilopă la alergători, carne de porc la luptători ş.a.

Din timpuri străvechi se consideră că anumite alimente ar avea proprietăţi de înviorare, uneori atingînd miraculosul. Astfel, printre canibali exista concepţia că devorarea inimii duşmanului duce la dezvoltarea puterii şi a curajului.

Şi în epoca contemporană mai există anumite orientări alimentare în raport cu sportul efectuat. Astfel s-a spus că alimentaţia unui alergător de fond nu poate fi aceeaşi cu cea a unui săritor în înălţime, orientarea energetică a muşchilor acestuia fiind deosebită de a primului. De aici a rezultat indicaţia de a da atleţilor de viteză alimente bogate în proteine şi alergătorilor de fond alimente bogate în glucide şi sărace în proteine.

Fără a exagera într-un sens sau altul, putem afirma că o alimentaţie raţională face parte integrantă din pregătirea biologică a sportivilor.

Nutriţia în cazul acestora trebuie să rezolve atît asigurarea sursei de energie şi substanţe plastice, cît şi o serie de alte cerinţe ca: creşterea rezistenţei fizice, accelerarea perioadei de reabilitare, creşterea posibilităţilor de adaptare a organismului pentru activitatea intensă a muşchilor şi pentru condiţiile speciale de realizare a acesteia (climă, altitudine ş.a.), reglarea greutăţii (slăbire sau îngrăşare la atleţii grei şi respectiv la aruncătorii de ciocan).

Ţinînd seama de aceste particularităţi se va căuta respectarea unor norme igienice şi fiziologico-chimice care să urmărească păstrarea sănătăţii şi a formei fizice a sportivului.

Nevoile energetice ale sportivului sînt mai ridicate decît la individul normal. Astfel pot fi de 4 000—4 500 cal/zi la cei care depun eforturi mai mici,

Scanned with OKEN Scanner

ajungînd la 5 000—6 000 cal/zi la cei care depun eforturi fizice accentuate (maratoniști, schiori, boxeuri ș.a.).

În ceea ce privește compoziția hranei, se va avea în vedere faptul că la sportivi schimburile energetice sînt foarte rapide și intense, implicînd necesitatea unor alimente care într-un volum mic să furnizeze multe calorii.

Sportivul, ca orice alt individ, necesită o cantitate adecvată și echilibrată în principiile nutritive de bază: glucide, protide, lipide, vitamine, minerale și apă.

În ceea ce privește principiile nutritive calorigene (lipide, glucide, protide) se consideră că trebuie date într-o anumită proporție, astfel: protide/lipide/glucide = 1/1/4. Pentru a se putea respecta această proporție și totodată pentru a se realiza aportul ridicat caloric, respectînd principiul „alimente cu volum mic și cu valoare biologică mare", se indică anumite proporții între factorii nutritivi în funcție de proveniența lor și anume: raportul între proteine animale/proteine vegetale $\geqslant 1$; raportul calorii din dulciuri rafinate/calorii totale = 1/10; raportul lipide vegetale/lipide totale $\geqslant 2/5$.

Respectînd indicațiile de mai sus, un sportiv va trebui să primească o rație de proteine de aproximativ 120—180 g/zi (1,5—2,5 g/kgc/zi), de lipide 100—140 g/zi (1,2—1,7 g/kgc/zi) și de glucide de 600—900 g/zi (6—10 g/kgc/zi).

Nevoile de vitamine sînt de 5—10 mg tiamină, 15—30 mg piridoxină, 100—200 γ-ciancobalamină și 100—300 mg vitamina C.

Dintre minerale se va avea în vedere cantitatea de fosfor, care va trebui crescută uneori pînă la 4 g/zi, în funcție de efortul fizic depus și de încordarea nervoasă, cea de calciu 2—2,5 g/zi. Se vor avea în vedere, de asemenea, pierderile importante de sodiu și de potasiu prin transpirație, mai ales în cazul cînd sportivul efectuează eforturi la temperaturi înalte.

Amintim în legătură cu aportul de minerale de momentul cînd sportivul necesită o alimentație alcalină. Este vorba de primele 15—20 de minute după efort, cînd organismul trebuie să combată acidoza produsă în timpul competiției. Vom recomanda astfel imediat după competiție băuturi alcaline.

Un fapt de care trebuie să ținem seama în conducerea alimentației la sportivi este și modul repartiției acesteia în cursul zilei, în raport cu efortul fizic depus.

În general, micul dejun va fi destul de substanțial, dar nu prea abundent, avînd în vedere că cea mai mare parte a efortului fizic se efectuează în prima parte a zilei. Dacă exercițiul sportiv continuă și după amiaza, prînzul va fi alcătuit din alimente ușor digerabile, date în volum mic.

Principala masă va fi cea de seara, la sfîrșitul exercițiului fizic. Aceasta se va servi, însă, cu cel puțin 2 ore înainte de culcare, pentru ca somnul să nu fie tulburat.

Sînt situații speciale în care sportivul efectuează un efort fizic care se întinde pe o perioadă prelungită de timp. Așa se întîmplă în cazul maratonului, ciclismului, canotajului ș.a. Aceasta implică o aprovizionare specială pe toată perioada efortului cu alimente semilichide sau lichide ușor digerabile, dar bogate în factori nutritivi ca: bulionul de carne, supele de zarzavat pasate, sucurile de fructe, budincile cu orez, fructele uscate, ciocolata etc. Se evită în aceste situații lipidele și proteinele în cantitate crescută. Pentru po-

Scanned with OKEN Scanner

tolirea setei sînt foarte utile sucurile naturale de fructe (portocale, lămîi, mere, roşii) şi apa minerală.

Avînd în vedere pierderile de lichide şi de sodiu prin transpiraţie se vor administra, la o raţie de 6 000 calorii, cca 6 litri de lichide, dintre care 2/5 vor fi acoperite prin apa conţinută în alimente, iar restul se vor completa cu apa ingerată ca atare sub diferite forme, în care se va adăuga clorura de sodiu în caşete cca 2—3 g/zi sau în soluţii cu concentraţia de 0,2—0,5%.

Condiţii speciale ridicate de practica sportivă, se întîlnesc şi în cazul competiţiilor care se efectuează la temperaturi ridicate sau la altitudini mari. În primul caz, apare de obicei o inapetenţă cu intoleranţă pentru grăsimi. Se recomandă în aceste situaţii ca alimentele fierbinţi să se administreze în perioadele mai răcoroase ale zilei. Primul fel va fi mai rece, iar al doilea va fi mai sărac în grăsimi.

În cazul desfăşurării efortului fizic la altitudini mari, regimul trebuie să permită o adaptabilitate rapidă a organismului la condiţiile respective. Acesta va fi, în general, hipercaloric, mai ales pe seama glucidelor, reducînd cantitatea de lipide. S-a recomandat chiar un raport între principiile alimentare astfel: protide/lipide/glucide = 1/0,7/4. Se vor avea în vedere şi nevoile de vitamine şi minerale care trebuie acoperite, fiind crescute în aceste situaţii.

De un deosebit ajutor este şi organizarea unor semirestaurante dietetice după sistemul „à la carte", care să ofere 2—4 feluri I, 3—4 feluri II (care să includă carnea şi peştele) cu cîteva garnituri la alegere şi 3—4 feluri III, care să cuprindă un larg sortiment de fructe, astfel încît sportivul să-şi poată alcătui singur meniul după toleranţă, respectînd în acelaşi timp echilibrul factorilor nutritivi din alimentaţie.

O altă problemă care trebuie avută în vedere în legătură cu alimentaţia la sportivi este şi cea a menţinerii unei greutăţi ideale a sportivului pe toată perioada antrenamentului.

În general, este recomandabil ca în perioada de antrenament regulat să se evite variaţiile în greutate.

Sînt sporturi la care se indică chiar o reducere a greutăţii sub cea limită. Astfel sînt: boxul, luptele greco-romane. Alteori, din contră, se preconizează o creştere a greutăţii corporale, fie pe seama masei musculare (aruncătorii de greutăţi), fie pe seama grăsimilor de rezervă (înotătorii de cursă lungă).

O altă problemă care trebuie tratată în mod deosebit este cea a rolului vitaminelor cu indicaţiile lor în sport.

A intrat în obişnuinţa nu numai a antrenorilor, dar şi a unor medici practicieni de a considera că administrarea unor cantităţi mari de vitamine este absolut indicată pentru a putea obţine rezultate sportive deosebite. Utilizarea vitaminelor, însă, în acest mod şi pentru acest scop este empirică. Nevoia mai crescută în unele vitamine la sportiv faţă de individul normal nu justifică doparea acestora cu cantităţi excesive care, pe lîngă faptul că sînt inutile, pot fi dăunătoare. Astfel, vitamina B_1 în cantitate mare poate da accidente atît în administrarea bucală, cît şi în cea parenterală. Vitamina B_{12} în doze mari provoacă alergii. Vitamina C administrată timp îndelungat în cantităţi crescute poate accentua o stare de acidoză şi duce la fenomene de

Scanned with OKEN Scanner

gastrită sau de insuficienţă suprarenală. Vitamina B_6 dată în cantităţi excesive provoacă tulburări nervoase cu fenomene de incoerenţă.

De aceea, vitaminoterapia la sportivi trebuie să fie o polivitaminoterapie în doze *echilibrate*, cu păstrarea raportului optim dintre vitamine. Depăşirea cantităţilor menţionate anterior nu este nici necesară şi nici indicată.

În concluzie, se vor urmări diversele categorii de sportivi în raport cu sportul efectuat, luîndu-se măsurile nutriţionale adecvate care să le păstreze forma ideală, dar care totodată se vor păstra în limitele unei alimentaţii raţionale echilibrate.

Alimentaţia la vîrstnici

La oamenii în vîrstă se produc o serie de modificări ale organismului. Acestea cuprind şi procesele de digestie şi metabolism ale diverşilor factori nutritivi.

Alterarea danturii, scăderea secreţiilor digestive, atrofierea mucoaselor digestive, tulburările de motilitate (de peristaltică) a diferitelor segmente ale tubului digestiv, modificări ale absorbţiei diverşilor factori nutritivi ca şi ale echilibrului dintre ei sînt toţi factori care concură la tulburarea procesului de digestie şi asimilaţie.

Se remarcă o încetinire a metabolismului bazal faţă de cel al individului adult normal.

Metabolismul glucidic suferă şi el modificări, observîndu-se în foarte multe cazuri o scădere a toleranţei la glucide, cu încetinirea arderilor acestora.

Metabolismul lipidic este şi el perturbat. Se produce o creştere a colesterolului şi a grăsimilor neutre din sînge (trigliceridele), cu depunerea lor în vase şi favorizarea producerii aterosclerozei.

Pe linia metabolismului proteic se constată o accentuare a catabolismului proteinelor cu scăderea funcţiei plastice de regenerare şi refacere a ţesuturilor în favoarea arderii lor.

Se întîlnesc modificări şi ale metabolismului hidroelectrolitic, cu repartizarea diferită a unor ioni în diversele sectoare ale organismului. Apar fenomene de demineralizare a scheletului, întrucît calciul nu se mai fixează în oase.

De toate aceste modificări legate de procesul de îmbătrînire a organismului trebuie să ţinem seama cînd alcătuim alimentaţia la astfel de indivizi.

După datele Comitetului de experţi ai Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii, aportul caloric trebuie să scadă cu 3% pentru fiecare 10 ani între 25—45 de ani, cu 7,5% la fiecare 10 ani între 45—65 de ani şi cu 10% peste 65 de ani. Astfel, între 65—70 de ani, aportul caloric al unui individ este de 2 400 calorii/zi pentru bărbat şi 2 100 cal/zi pentru femei. Aceste cifre nu sînt fixe, pot varia în funcţie de modul de viaţă al individului, de efortul fizic depus ş.a.

Nevoia de proteine se situează între 1—1,5 g/kgc/zi, avînd în vedere tendinţa la denutriţie proteică a multor bătrîni, consecinţa catabolismului azotat mai intens. Dintre acestea, cel puţin jumătate vor fi dintre cele cu valoare biologică mare, mai ales din lapte şi produse lactate, albuş de ou,

Scanned with OKEN Scanner

carne de peşte, pasăre, vită. Se vor evita alimentele bogate în purine, cunoscînd tendinţa crescută a vîrstnicilor de a face accese de gută.

Lipidele se vor da în cantitate uşor scăzută, de 70—80 g/zi, importante pentru aportul lor caloric şi pentru cel de vitamine liposolubile pe care le vehiculează.

După cum am arătat anterior, la oamenii în vîrstă există tendinţa de a creşte lipidele din sînge cu depunerea lor în pereţii vaselor. Pentru acest motiv, cantitatea globală de lipide alimentare va fi scăzută şi dintre acestea cel puţin jumătate vor fi reprezentate de cele de origine vegetală, bogate în acizi graşi polinesaturaţi care au un efect hipocolesterolemiant (de scădere a colesterolului sanguin), cu împiedicarea depunerii sale în pereţii vaselor. Faptul are utilitate chiar în cazul aterosclerozei deja instalate, întrucît poate preveni apariţia unor complicaţii grave ale acesteia ca: infarctul de miocard, congestia sau hemoragia cerebrală ş.a.

Glucidele nu vor depăşi cca 50% din aportul caloric global al zilei. Vor fi date mai ales sub formă de pîine intermediară, cartofi, paste făinoase, legume şi fructe. Vor fi evitate dulciurile concentrate care, deşi sînt preferate de această categorie de indivizi pentru gustul lor plăcut şi efortul minim ce îl solicită pentru digestie, totuşi au neajunsul încărcării bruşte a organismului cu o cantitate de glucide care suprasolicită funcţia endocrină a pancreasului (secreţia de insulină), care este deja scăzută, putînd duce la epuizarea sa cu apariţia unui diabet zaharat senil.

Fructele şi legumele consumate, ca atare, sau sub formă de sucuri proaspete aduc cantităţi importante de minerale şi vitamine, al căror rol este deosebit de important pentru organismul omului în vîrstă, ameninţat la dezechilibre metabolice importante. Prin substanţele de balast pe care le conţin au un efect laxativ ajutînd formarea şi evacuarea scaunului la aceşti indivizi cu tendinţă frecventă la constipaţie. Întrucît ar putea exista unele impedimente în consumul legumelor şi fructelor crude din cauza danturii deficiente sau a unor inflamaţii cronice ale colonului (colită cu diaree de fermentaţie), acestea se vor putea folosi sub forma sucurilor de fructe sau legume, sau rase pe răzătoare fără sîmburi şi coajă, sau coapte în cuptor, ca pireuri şi alte preparate cu toleranţă mai bună.

Dăm în continuare o listă cu alimentele permise şi cele interzise pentru alimentaţia unui individ în vîrstă[1].

Dintre *alimentele permise* menţionăm:

— laptele degresat, iaurtul, brînza de vaci, telemeaua de vacă;

— carnea slabă fără grăsime vizibilă, peştele de orice fel;

— uleiul de floarea soarelui, de soia, de germene de porumb, margarina, untul (în cantitate limitată);

— oul (mai ales albuşul);

— făinoasele: pîinea albă sau intermediară veche de o zi, prăjituri de casă făcute cu untdelemn sau margarină, paste făinoase, orez, griş, în limita glucidelor permise;

— legume preparate sub diverse forme (pireuri, soteuri, budinci);

[1] Malmros H. — Lancet, 1969, 30, 479.

Scanned with OKEN Scanner

— fructe proaspete (eventual rase pe răzătoare), sucuri de fructe, compoturi, pireuri de fructe, fructe coapte (inclusiv nucile și alunele);

— supele de carne degresate, de legume sau de pește;

— băuturi: cafeaua, ceaiul, apa minerală, berea, vinul (numai în cantitățile admise de medic).

Dintre *alimentele interzise* pentru indivizii în vîrstă menționăm:

— laptele gras, smîntîna, frișca, brînzeturile grase;

— carnea de porc, slănina, șunca, cîrnații, organele (viscerele), vînatul și orice carne cu grăsime vizibilă sau bogată în purine;

— grăsimile: untura, untul de cocos, untul în cantitate mare, seul, maionezele;

— ouăle, în special gălbenușul ca atare sau sub formă de preparate (omletă);

— legume: cartofi prăjiți, leguminoasele uscate, varza (predispun la meteorisme, suportate greu de acești indivizi), în general toate legumele preparate cu rîntașuri și prăjeală;

— compoturi cu siropuri foarte concentrate;

— supele preparate cu smîntînă, unt, gălbenuș de ou, supele grase bogate în grăsime animală;

— băuturile alcoolice concentrate, băuturile foarte dulci;

— dulciurile: zahărul în cantitate crescută, ciocolată, mierea, dulcețurile, siropurile, marmeladele, deserturile foarte dulci, torturile și prăjiturile cu cremă și frișcă, feuilletage-ul preparat cu unt (aluat franțuzesc).

Aportul de lichide se va situa în jurul cifrei de 1 500—2 000 ml/zi, ținînd seama desigur și de pierderi, ajustîndu-se în funcție de acestea.

Se vor prefera mesele mai frecvente, 5—6 pe zi și mai puțin abundente.

Masa de seară se va servi cu cel puțin 2—3 ore înainte de culcare și va fi mai puțin abundentă.

Alimentele vor fi pregătite cît mai simplu, vor fi cît mai proaspete posibil, prezentate însă sub o formă cît mai atrăgătoare, care să stimuleze apetitul care de multe ori este scăzut la acești indivizi. Vor fi de asemenea ușor de digerat.

Se vor putea folosi condimentele, mai ales cele aromate dacă sînt bine suportate, întrucît au un rol favorabil în stimularea apetitului acestora.

Ceaiul și cafeaua sînt permise la cei care obișnuiesc să le consume, dar cu moderație, evitîndu-se consumul lor seara, pentru a nu accentua insomnia, frecvent întîlnită la vîrstnici.

Repararea danturii deficiente este obligatorie ori de cîte ori aceasta există, deoarece produce mari dificultăți în desfășurarea digestiei la nivelul celorlalte segmente ale tubului digestiv.

Din cînd în cînd se poate face o cură de fructe și legume crude, care are o acțiune de curățare a organismului de o serie de substanțe toxice rezultate din metabolism. Aceste zile sînt deosebit de utile indivizilor mai grași, care au greutatea peste valorile normale. Ziua de cruditați se practică în condiții de repaus absolut la pat.

Scanned with OKEN Scanner

Prezentăm un model de meniu pentru un individ în vîrstă normoponderal.

Dimineața — ceai cu pîine cu unt sau margarină, brînză de vaci și roșii;

Gustare — Iaurt cu prăjituri de casă

Prînz — Supă de roșii cu orez
— Musaca de dovlecei cu carne
— Pîine intermediară
— Gelatină de fructe

Gustare — cafea naturală (o ceașcă mică)
— biscuiți din albuș

Seara — Salată de conopidă cu chimen și mărar
— Spumă de griș cu lapte și mere rase.

Model de meniu pentru *o zi de cruditați* la un individ în vîrstă cu exces ponderal:

Dimineața — 200 g mere crude (eventual pe răzătoare de sticlă dacă dantura este deficientă). Se pot aromatiza cu scorțișoară.

Ora 10 — 200 g struguri

Prînz — salată de roșii și ardei gras (250 g) cu 2—3 linguriță de untdelemn, fără sare, asezonată cu mărar, pătrunjel;
— 200 g pere bine coapte.

Ora 16 — 200 g portocale (sau suc de portocale) curățate de coajă.

Ora 20 — salată din morcovi rași, pătrunjel, salată verde, mărar, pătrunjel frunze, chimen cu 2 linguriță de untdelemn și oțet (250 g total);
— 200 g mere crude.

Înainte de culcare — un pahar de suc de portocale (200 g).

Repausul la pat este obligatoriu pentru toată ziua.

Alimentația rațională în diferite anotimpuri ale anului

După cum am văzut în capitolele anterioare, o alimentație pentru a fi rațională trebuie să asigure organismului un aport zilnic optim de calorii și factori nutritivi corespunzător cu nevoile acestuia.

Problema satisfacerii permanente în tot cursul anului a acestui aport optim zilnic poate fi uneori mai dificil de rezolvat, mai ales în țările cu climat temperat, în care producția naturală a unor alimente indispensabile pentru hrana noastră are un ritm biologic sezonier.

Pentru a nu ajunge la dezechilibrarea alimentației apare necesitatea stocării unor alimente în perioadele în care producția lor este maximă pentru cele în care aceasta este minimă sau nulă.

Fiecare anotimp al anului are avantaje și dezavantaje din punctul de vedere al posibilităților de procurare a diverselor alimente.

Întrucît alimentația noastră trebuie să fie echilibrată în toate lunile anului, vom căuta să folosim toate avantajele ce ni le oferă un anotimp și să minimalizăm pe cît posibil dezavantajele care neluate în seamă pot pune în pericol sănătatea noastră prin dezechilibrarea alimentației.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia în timpul primăverii

Primăvara cuprinde tradiţional lunile martie, aprilie şi mai. În această perioadă se face trecerea de la anotimpul friguros de iarnă către anotimpul cel mai cald, vara. Organismul trece printr-o perioadă de adaptare la noile condiţii de mediu, care sînt suportate uneori cu destulă dificultate.

Modificările pe care le suferă organismul sînt legate şi de modul de alimentaţie.

Iarna, mai ales în ultimele luni ale anotimpului rece, alimentaţia este mai săracă în conţinut vitaminic. Cerealele păstrate un timp mai îndelungat îşi pierd o parte din vitaminele pe care le conţin (complexul B), astfel încît şi derivatele lor (pîinea şi produsele de cereale), vor avea un conţinut mai scăzut în vitamine.

Carnea ierbivorelor (bovine, ovine) conţine în acest sezon de 3 ori mai puţine vitamine decît în timpul verii, datorită scăderii conţinutului acestora din alimentaţia lor, în cazul celei proaspete, sau diferitelor procedee de conservare în cazul celei păstrate astfel.

Laptele este mai sărac în vitaminele A şi D, ca şi în celelalte vitamine în cursul iernii şi primăverii. La fel produsele lactate.

Pe de altă parte, la începutul primăverii, foarte multe din sursele de vitamine s-au epuizat. Varza crudă s-a terminat. Morcovii şi fructele, chiar dacă nu s-au terminat, sînt deshidratate şi cu un conţinut foarte scăzut în vitamine. Singurele surse de vitamine rămîn: varza murată, care conţine vitamină C, cartofii al căror conţinut în vitamină C este mai scăzut, dar mai rămîne ceva dacă au fost păstraţi în condiţii corespunzătoare, şi fructele oleaginoase.

Iată de ce la începutul primăverii există pericolul unei carenţe în vitamine şi săruri minerale (prin lipsa fructelor şi a legumelor verzi). Acestea predispun la oboseală fizică şi psihică, resimţită de foarte mulţi sub forma aşa-numitei „*astenii de primăvară*". Aceasta se caracterizează prin scăderea capacităţii de efort fizic şi mai ales intelectual, cu scăderea totodată a rezistenţei faţă de infecţii.

În mediul rural, această perioadă coincide cu începutul lucrărilor agricole de primăvară (arat, semănat ş.a.). Cu această ocazie, organismul depune eforturi mai mari comparativ cu sezonul anterior, astfel încît lipsa unor factori nutritivi din alimentaţie, indispensabili desfăşurării unei activităţi normale, se face şi mai rapid resimţită.

Iată de ce atenţia noastră trebuie îndreptată în acest anotimp îndeosebi în sensul acoperirii necesarului de vitamine şi elemente minerale.

De un preţios ajutor în realizarea acestui obiectiv sînt legumele verzi care apar timpuriu, cum sînt: urzicile, spanacul, ştevia, ceapa verde, untişorul, păpădia, salata verde. Mai tîrziu apar ridichile de lună, loboda, varza timpurie, dovleceii ş.a.

Obiceiul de a întreţine cîteva rădăcini de pătrunjel în nisip din timpul iernii, de la care se pot recolta frunzele verzi, este foarte bun şi la îndemîna oricui. Frunzele de pătrunjel sînt foarte bogate în vitamine, care rămîn practic nemodificate dacă adăugarea lor la mîncare se face în stare crudă la servire sau după ce aceasta a fost luată de pe foc.

Scanned with OKEN Scanner

Dintre fructe, citricele (lămîile, portocalele, grepurile) şi merele, dacă au fost bine păstrate, pot reprezenta surse de vitamina C în prima perioadă a primăverii. Mai tîrziu vor apărea cireşele timpurii de mai şi căpşunile care vor completa cu succes aportul vitaminic dacă sînt consumate în cantităţi adecvate.

Pentru reducerea la maximum a acestor pierderi vitaminice din legumele şi fructele folosite în alimentaţie în această perioadă, se vor lua o serie de măsuri în legătură cu spălarea, curăţarea, păstrarea şi pregătirea lor, care sînt tratate pe larg la capitolul Gastrotehnia.

O dată cu apariţia nutreţului proaspăt (fînului), animalele ierbivore vor avea o hrană mai bogată în vitamine şi elemente minerale, astfel încît produsele lor vor conţine şi ele vitamine în proporţie mai crescută, fapt important şi pentru alimentaţia omului care se hrăneşte cu carnea şi produsele acestora (lapte, brînzeturi sau ouă, care vor reprezenta baza aportului proteic al acestuia).

Aportul glucidic va fi asigurat prin consumul de pîine, paste făinoase, legume uscate sau verzi, fructe uscate sau conservate în alte moduri şi verzi.

Aportul lipidic este asigurat atît prin consumul alimentelor de origine animală (unt, smîntînă, frişcă, slănină, carne, peşte) cît şi prin consumul uleiurilor vegetale şi al fructelor oleaginoase.

Se va acorda o deosebită atenţie consumului de alimente, ai căror factori nutritivi au o valoare biologică ridicată. În cazul proteinelor, acestea vor reprezenta cel puţin jumătate din aportul lor zilnic la adult pentru ca la copii, adolescenţi şi femei în maternitate proporţia acestora să reprezinte cca 2/3 din aportul proteic total al zilei.

O menţiune specială trebuie să facem în legătură cu consumul de alcool, care este frecvent folosit în această perioadă sub pretextul că aduce calorii şi „putere". Atragem atenţia că în condiţiile în care se găseşte organismul în acest anotimp, în care riscurile apariţiei unor carenţe vitaminice sînt mai mari ca oricînd, consumarea alcoolului predispune la tulburări nutriţionale mai precoce şi cu evoluţie mai severă. Alcoolul are nevoie pentru metabolizarea sa de tiamină şi de o serie de enzime ca NAD[1], or, ştiind că deja în cursul primăverii necesarul în aceşti factori metabolici este acoperit cu dificultate, consumul acestuia nu va face decît să mărească nevoia în aceste vitamine, deci să crească şi mai mult deficitul lor în organism, predispunînd la apariţia unei serii de manifestări de carenţă: tulburări ale sistemului nervos, tulburări digestive, manifestări cutanate ş.a. Menţionăm cu această ocazie că în acest anotimp la indivizii care consumă alcool fără o alimentaţie corespunzătoare suplimentată în factori nutritivi se întîlnesc mai frecvent manifestările cutanate, digestive şi nervoase ale pelagrei, care s-a dovedit a fi o boală pluricarenţială în care alcoolul are un rol predispozant.

Toate acestea ne îndreptăţesc să avem o deosebită grijă în conducerea alimentaţiei în cursul primăverii.

Comerţul de stat a pus la dispoziţia gospodinelor în ultimul timp o gamă tot mai variată de produse vegetale (legume şi fructe) conservate în diverse moduri (deshidratare, congelare, însiropare ş.a.) în care procedeele de con-

[1] NAD = nicotinamid-adenin-dinucleotid sau codehidrază.

Scanned with OKEN Scanner

servare au realizat reducerea maximă a pierderilor vitaminice. Acestea pot fi folosite cu succes pentru completarea raţiei vitaminice şi minerale în cursul acestui anotimp privat de fructe şi legume verzi, cel puţin pînă la apariţia trufandalelor. Întrucît conţinutul vitaminic existent în acestea poate fi scăzut prin depozitarea lor în condiţii necorespunzătoare sau pregătirea lor incorectă, gospodina va trebui să aibă un minimum de cunoştinţe despre modul de pregătire şi păstrare a fructelor şi legumelor conservate în diverse moduri, pentru a beneficia la maximum de ele.

Alimentaţia în timpul verii

Sezonul de vară, care cuprinde tradiţional lunile iunie, iulie şi august, este unul dintre anotimpurile privilegiate ale anului prin abundenţa de legume verzi şi fructe, care permit o largă variaţie a meniului.

Dacă iarna şi primăvara putem fi în pericol de a nu aduce organismului un aport suficient de vitamine şi minerale prin alimente, vara putem spune că acesta este practic inexistent. Prin diferitele sortimente de legume şi fructe proaspete ne este furnizat cu siguranţă aportul necesar de aceste elemente nutritive.

Legumele cele mai frecvent folosite în acest anotimp sînt:

— în luna iunie: spanacul, mazărea, fasolea verde, salata verde, conopida, carotele, morcovii, guliile, pătrunjelul, de asemenea cartofii noi care apar încă din luna mai;

— în luna iulie: dovleceii, castraveţii, mazărea, fasolea verde, salata verde, roşiile, ardeii, guliile, conopida, varza, cartofii, morcovii, pătrunjelul, sfecla, bamele, mărarul;

— în luna august: roşiile, ardeii, castraveţii, dovleceii, salata verde, vinetele, guliile, prazul, conopida, varza, cartofii, morcovii, pătrunjelul, sfecla, bamele ş.a.

Dintre fructe amintim: merele, perele, fragii, zmeura, căpşunile, cireşele de iunie (pietroase), vişinile, caisele, piersicile, apoi prunele, strugurii, pepenii galbeni şi verzi ş.a.

Consumul de fructe şi legume proaspete are nenumărate avantaje.

Pe lîngă aportul de vitamine, elemente minerale şi enzime necesare bunei funcţionări a diferitelor funcţii metabolice din organism, ele furnizează un material de balast sub forma celulozei şi a substanţelor înrudite cu ea, care au rolul de a stimula formarea şi evacuarea scaunului. De aceea, în sezonul de vară vom găsi mai puţini suferinzi de constipaţie.

Un alt avantaj este şi acela că alimentele de origine vegetală, mai ales cele verzi, prin conţinutul lor bogat în celuloză, ne obligă să le mestecăm mai mult timp. Aceasta contribuie într-o măsură la protecţia dinţilor împotriva cariilor dentare.

În fine, fructele şi legumele proaspete au un conţinut redus în purine, substanţe care stau la baza unor tulburări metabolice ca hiperuricemia, guta.

Dacă la toate acestea adăugăm şi posibilităţile nenumărate de variaţie a meniului, furnizînd astfel o completare ideală pentru diferitele preparate culinare (care prin supunerea lor tratamentului termic au pierdut importante canti-

tăți de vitamine și elemente minerale) și timpul minim necesar pentru pregătirea lor, putem afirma pe bună dreptate că vara este un anotimp privilegiat prin prezența acestor alimente de origine vegetală din abundență.

Vom recomanda deci consumarea lor zilnică, atît în alimentația omului sănătos, cît și pentru cei bolnavi, în măsura în care acestea sînt suportate.

Deși valoroase din punctul de vedere al aportului lor în unii factori nutritivi, legumele verzi și fructele pot avea efecte nocive asupra organismului dacă nu sînt luate anumite măsuri în legătură cu consumul lor.

Pentru acest motiv nu se va consuma nici o legumă și nici un fruct nespălate. Contaminarea lor cu microorganisme, ouă de paraziți sau substanțe chimice folosite ca insecticide și îngrășăminte poate duce la îmbolnăviri deosebit de grave.

Diareea de diverse etiologii este o manifestare frecvent întîlnită în timpul verii, mai ales la copii, tocmai datorită consumului de fructe nespălate.

Fructele mici și cele cu suprafață rugoasă (căpșunile, zmeura, fragii) oferă o bună dezvoltare a microbilor pe suprafața lor, putîndu-se contamina mai repede.

Interzicem, de asemenea, consumul fructelor necoapte suficient care stă la originea diverselor tulburări digestive.

Un obicei foarte dăunător întîlnit la copii este și acela de a bea apă imediat după consumul de fructe. Prin îmbibarea celulozei cu apă, aceasta se umflă, determinînd o serie de tulburări digestive, uneori foarte grave.

Amintim, în fine, de un alt neajuns, și anume posibilitatea apariției unor tulburări de tip alergic (urticarie) la unii copii sensibilizați după consumul unor fructe reputate a avea acest efect (căpșuni, zmeură, fragi).

Ciupercile comestibile sînt legume găsite din abundență în timpul verii. Se remarcă prin calitățile lor organoleptice și nutritive deosebite. Pe lîngă conținutul în proteine relativ crescut, ele sînt o sursă excelentă de vitamine (C, PP, tiamină, riboflavină) și de săruri minerale (calciu, fosfor, potasiu ș.a.). Sînt foarte apreciate pentru gustul lor dat de diversele substanțe aromate care sînt conținute din abundență. Au fost numite puțin exagerat și „carnea pădurii", tocmai datorită conținutului lor în proteine și gustului asemănător întrucîtva cu aceasta.

Datorită însă, conținutului lor bogat în celuloză, ciupercile se digeră greu, făcînd dificilă și utilizarea proteinelor pe care le conțin.

Pe de altă parte nu trebuie să se piardă din vedere riscul intoxicațiilor, prin consum de ciuperci otrăvitoare cu care ar putea fi confundate cele comestibile. În mediul urban, această diferențiere se face de către sectorul comercial de stat; în mediul rural, însă, se impun o mare atenție și cunoașterea foarte exactă a semnelor după care se pot deosebi cele două categorii de ciuperci. Amintim cu această ocazie că este greșită ideea că ciupercile otrăvitoare înnegresc lingurița de argint. Aceasta se produce datorită conținutului mai ridicat în sulf al unor ciuperci și nu este legată de toxicitatea lor.

Dacă din punctul de vedere al aportului de legume și fructe se poate asigura fără dificultate o rație echilibrată, în cursul verii, apar o serie de probleme în legătură cu unele alimente de origine animală. Temperatura crescută a mediului ambiant aduce unele dificultăți în legătură cu păstrarea unor alimente.

Scanned with OKEN Scanner

Carnea trebuie păstrată numai la frigider. În lipsa acestuia se va agăța într-o pivniță rece și uscată, bine aerisită, pentru a nu se încinge. Chiar în frigider, aceasta va fi agățată de un cîrlig și în nici un caz nu se va așeza pe gheață, întrucît mediul umed este prielnic pentru dezvoltarea unor microorganisme care duc la alterarea acesteia.

Cea mai periculoasă este, în sezonul de vară, carnea tocată. În principiu se recomandă ca aceasta să nu se consume în sezonul cald. În cazul consumului său, pregătirea ei se va face imediat după tocarea cărnii. Totodată, felurile preparate din carne tocată se vor consuma în aceeași zi în care au fost pregătite. Nu se vor păstra pentru a doua zi nici chiar la frigider.

În sezonul cald, consumarea mezelurilor este în principiu contraindicată. Fac excepție salamurile uscate (salamul de iarnă, de vară, vînătoresc ș.a.) care au o durată mai mare de conservabilitate. Acestea se vor cumpăra în bucăți întregi, nu tăiate în felii în prealabil. În ceea ce privește consumul de viscere, acestea nu se recomandă decît de la tăieri proaspete.

Cînd nu avem minimum de condiții de păstrare și conservare a cărnii, se preferă înlocuirea sa cu alimente bogate în proteine cu valoare biologică ridicată, cum sînt: ouăle fierte tari, brînzeturile topite și brînzeturile cu pastă tare.

Sub influența căldurii și a luminii grăsimile alimentare se oxidează ușor în timpul verii, rîncezesc, căpătînd gust neplăcut și pierzîndu-și din valoarea lor nutritivă. De aceea se vor păstra în locuri răcoroase și întunecoase.

Laptele impune luarea unei serii de măsuri legate de transportul său de la locurile de aprovizionare pînă la cele de consum. Aceste atribuții aparțin sectorului comercial de alimentație publică. Dar precauțiile vor fi luate și mai departe de către cumpărător. Astfel, laptele va fi păstrat în timpul verii numai la frigider, atît cel fiert, cît și cel bătut sau iaurtul. Va fi pus în vase de sticlă sau vase smălțuite acoperite cu capac. Chiar în aceste condiții nu se va putea păstra un timp prea îndelungat. Frigiderul va fi curățat și ventilat regulat, cel puțin o dată pe săptămînă, întrucît chiar în condițiile de temperatură scăzută din interiorul său se pot dezvolta unele microorganisme care determină alterarea produselor aflate în acesta.

Un pericol deosebit pentru om în această perioadă a anului este reprezentat de muște. Se vor lua măsuri riguroase pentru împiedicarea contactului lor cu alimentele. Se vor folosi în acest scop insecticide, hîrtii speciale pentru distrugerea muștelor, dar în același timp se vor îndepărta toate resturile din bucătărie cît mai rapid posibil. Se vor acoperi toate alimentele. Se va evita eclodarea larvelor de muște de pe platformele de gunoi sau din jurul acestora. Măsurile vor fi deosebit de riguroase cunoscînd riscul unor îmbolnăviri grave transmise prin muște.

Anotimpul verii se caracterizează prin călduri mari mai ales în lunile iulie și august. Individul transpiră mult, se deshidratează, ceea ce duce la apariția setei. În alcătuirea unei alimentații raționale, vom avea în vedere și creșterea aportului de băuturi sub diverse forme, în funcție de nevoile organismului. Acestea se vor da sub formă de supe de legume, ape minerale clorurosodice și carbogazoase, lapte acru, diverse sucuri de fructe și legume proaspete, citronade, oranjade, cico, pepsi-cola ș.a., care au un efect înviorător

Scanned with OKEN Scanner

prin acizii pe care îi conţin şi aduc pe lîngă apă şi elementele minerale care se pierd prin transpiraţie. Legat de aceasta trebuie să spunem că potolirea setei reprezintă nu numai o nevoie a organismului ci şi o problemă de autodisciplină şi de obişnuinţă a individului. Recomandăm în acest sens consumarea unor cantităţi mici, fracţionate, din timp în timp. Nu este bine să bem o dată o cantitate mare de lichide, care va duce la transpiraţii excesive cu reapariţia setei.

Sînt anumite situaţii speciale în timpul verii care impun luarea anumitor precauţii şi în legătură cu alimentaţia.

Copiii, fiind în vacanţă, merg adesea în excursii şi tabere de vară. Pentru aceştia, recomandăm mamelor să nu le dea cantităţi prea mari de alimente pe drum, avînd în vedere condiţiile dificile de păstrare cu posibilitatea alterării lor mai rapide. Pentru aceste situaţii sînt principial interzise produsele de carne tocată (chiftelele), peştele ca şi produsele de cofetărie, mai ales cele cu cremă şi grăsimi multe. Se vor da proteine cu valoare biologică mare sub formă de ouă fierte tari, brînzeturi topite sau tari. Mezelurile nu sînt indicate a se lua în astfel de situaţii. Eventual se vor admite cele uscate, care vor fi consumate în primul rînd. De asemenea copiii vor fi îndemnaţi să nu bea băuturi reci atunci cînd sînt încălziţi şi să nu asocieze alimentele în mod necorespunzător (exemplu: castraveţi cu îngheţată sau lapte cu salam).

Dacă pentru cei din mediul urban, vara este petrecută în parte în concedii, pentru cei din mediul rural acest anotimp reprezintă perioada de vîrf a lucrărilor agricole, începînd cu cositul fînului din iunie şi terminînd cu seceratul din iulie şi august. Devine deosebit de importantă, în aceste condiţii de efort maxim, desfăşurat în condiţii de microclimat dificile, asigurarea unei alimentaţii echilibrate, raţionale, a muncitorilor agricoli. Se va asigura o alimentaţie cu valoare calorică şi biologică ridicată, dar în acelaşi timp prezentată cît mai variat şi cît mai gustoasă.

S-a observat că la aceşti indivizi există frecvent o scădere a poftei de mîncare. Aceasta trebuie combătută prin alimente cu rol stimulant asupra apetitului ca: supele de carne, care se vor da la masa principală, supele îngroşate cu smîntînă, extractele de carne ca şi salatele de legume crude condimentate cu plante aromate din abundenţă.

Băuturile se vor da sub formă de ape minerale carbogazoase, clorurosodice, lapte acru, sucuri nefermentate de fructe şi de legume, citronade, şi alte băuturi ce pot fi puse la dispoziţie acestor indivizi.

Alimentaţia va fi consistentă dimineaţa şi seara după încetarea lucrului. Masa de seară se va servi însă cu cel puţin două ore înainte de culcare, întrucît, fiind mai consistentă, poate tulbura somnul prin dificultăţi în digestie.

La tractorişti şi în general la cei care lucrează pe maşini cu trepidaţii s-a observat că nu este suportată o masă voluminoasă la prînz. De aceea la aceştia prînzul se va administra sub forma preparatelor concentrate într-un volum redus (brînză, ouă ş.a.), completîndu-se cu celelalte alimente după încetarea lucrului. De o deosebită importanţă este şi la aceştia completarea alimentaţiei cu legume verzi şi fructe sub diverse forme, pentru a aduce substanţele minerale şi vitaminele necesare.

Nerespectarea indicaţiilor unei alimentaţii raţionale la aceşti indivizi duce foarte repede la apariţia denutriţiei, cu consecinţe uneori destul de

Scanned with OKEN Scanner

grave. Se observă scăderea capacității de muncă, receptivitatea mai mare la diferitele noxe, susceptibilitate crescută la unele boli cu evoluție mai complicată a acestora ș.a.

În concluzie, o alimentație rațională în sezonul de vară va asigura un aport normal de proteine cu proporția optimă între cele de origine animală cu valoare biologică ridicată și cele de origine vegetală, un aport de glucide ușor crescut pe seama celor din fructe și legume îndeosebi, care asigură totodată și un aport adecvat de elemente minerale și vitamine și un aport lipidic ușor scăzut. Toate acestea vor fi pregătite în mod corespunzător după regulile gastro-tehniei moderne, raționale, pentru a asigura o digestibilitate crescută, o stimulare a apetitului și totodată o conservare în proporții maxime a factorilor nutritivi din alimente.

În afară de aceste noțiuni de gastrotehnie, pe care orice gospodină trebuie să le cunoască și să le aplice, vor fi însușite de către fiecare individ cunoștințele minime privind starea de salubritate sau de insalubritate a alimentelor, avînd în vedere riscul crescut de alterare și de contaminare a alimentelor în cursul verii cu posibilitatea apariției unor îmbolnăviri grave.

Ambianța în care se servește masa în sezonul de vară implică pe lîngă calm, confort și asigurarea unei temperaturi adecvate a mediului din jur, deci un loc răcoros și umbros.

Ținînd seama de toate acestea vom putea asigura un aport caloric și de factori nutritivi adecvat necesităților organismului, în condiții de microclimat la care acesta este supus în sezonul cald, deci vom asigura o alimentație rațională.

Alimentația în timpul toamnei

Toamna este un anotimp deosebit de bogat în tot felul de legume și fructe, ca și alte alimente care folosesc nu numai pentru alimentația din această perioadă, ci și pentru crearea unor provizii pentru sezonul de iarnă care îi urmează.

Ca evenimente importante în acest anotimp sînt pe de o parte începutul școlilor și facultăților și o dată cu aceasta și alimentația în comun a copiilor și tineretului, iar pe de altă parte recoltarea fructelor și a unor legume care trebuie apoi depozitate pentru proviziile din timpul iernii.

Fiecare gospodină este preocupată în acest anotimp să-și asigure pentru familia sa un minimum de provizii de alimente pentru sezonul următor cînd acestea lipsesc.

Aceeași grijă există și la nivelul unităților de alimentație colectivă, întrucît de modul cum se efectuează aceste provizii vor depinde varietatea și calitatea felurilor pregătite pentru consumatori.

În ceea ce privește alimentația școlarilor se vor respecta în general regulile recomandate la capitolul respectiv (vezi Alimentația școlarilor). Este preferabil să se dea de acasă într-un pachețel gustarea de dimineață decît să se dea bani pentru mîncare, deoarece copiii sînt tentați să-și cumpere mai degrabă dulciuri (bomboane, ciocolată) care pe de o parte nu satisfac nevoile

Scanned with OKEN Scanner

lor nutritive și pe de altă parte le scad pofta de mîncare, fapt ce va fi defavorabil la masa de prînz.

De asemenea, gustarea nu va fi prea abundentă, peste posibilitățile copilului de a o consuma, deoarece acesta de obicei aruncă la coș ceea ce nu poate mînca, făcînd astfel risipă.

Tot pentru a nu scădea pofta de mîncare la masa de prînz, gustarea nu va fi compusă din prăjituri de casă sau dulciuri de cofetărie.

În cazul cînd copilul servește masa de prînz la cantina școlii, mama trebuie să consulte lista de meniuri a zilei pentru a completa alimentația de acasă cu ceea ce are nevoie copilul și a consumat mai puțin în ziua respectivă, pentru a nu duce la dezechilibre ale rației alimentare zilnice.

În ceea ce privește alimentația celorlalți indivizi, aceasta va fi alcătuită din toate alimentele ce se pot procura în acest anotimp. Dintre legume, toamna se găsesc: spanac, castraveți, dovlecei, ridichi, fasole (verde și apoi uscată), roșii, ardei, vinete, morcovi, pătrunjel, conopidă, varză, praz, țelină, sfeclă, cartofi, salată verde ș.a.

Dintre fructe amintim: merele, perele, strugurii, prunele, piersicile, murele, gutuile, nucile, alunele ș.a.

O preocupare importantă este cea legată de culesul și depozitarea cartofilor, care trebuie să se facă în așa fel încît să se reducă cît mai mult pierderile de factori nutritivi. Ei reprezintă nu numai o „a doua pîine", conținînd 20% amidon, dar sînt și o legumă bogată în elemente minerale și vitamine (potasiu, fier, complexul vitaminic B și vitamina C). Imediat după recoltare, conținutul în vitamina C este de 25 mg%, pentru ca în timpul iernii să mai păstreze cca 12 mg%. Datorită valorii lor nutritive ridicate ei se pot folosi ca garnitură la diverse preparate, completînd cu succes aportul în unele elemente nutritive.

În legătură cu păstrarea lor trebuie să facem cîteva mențiuni. Aceștia trebuie sortați, înlăturîndu-se cei putreziți, loviți sau tăiați, care ar putea strica și pe cei sănătoși. Nu se vor aranja cu lopata de fier, pentru că se pot tăia. Nu vor fi așezați direct pe pămînt, și nici nu se păstrează în saci închiși, ci se împrăștie pe platforme mai înalte de 1 m, sau în cazul cantităților mai mici se așează în lăzi din stinghii puse pe un suport în așa fel încît să aibă aerisire pe dedesubt. Locul unde se păstrează va fi bine aerisit și întunecos, întrucît lumina favorizează încolțirea lor cu creșterea conținutului în solanină și pierderea unei proporții importante de vitamină C. Nu se vor depozita în încăperi cu încălzire centrală, unde există permanent o temperatură crescută.

Varza se poate păstra învelită în hîrtie și agățată în tavan, în pivnițe răcoroase și uscate. La fel și conopida. Pot fi ținute astfel și iarna. Spre sfîrșitul toamnei, varza se poate pune la murat, reprezentînd o importantă sursă de vitamină C pentru iarnă.

Morcovi și pătrunjel se vor pune în lădițe cu nisip uscat, în care se va pune cîte puțină apă din cînd în cînd, pentru a menține o ușoară umiditate. La pătrunjel și țelină se vor rupe frunzele pînă în apropiere de rădăcină, iar la sfeclă se lasă cca 10 cm din tulpină. Legumele se vor așeza în straturi, în gropițe sau movile de nisip și cel mai bine se vor așeza într-un colț lîngă fereastră. Putem pune la lumină rădăcinile de pătrunjel și țelină care cresc iarna, avînd o sursă de vitamine proaspete și în acest anotimp.

Scanned with OKEN Scanner

O sursă importantă de elemente nutritive este reprezentată și de leguminoasele uscate bogate în proteine, amidon, săruri minerale și vitamine din grupul B. Pentru scurtarea perioadei de fierbere se pot înmuia în prealabil în apă și se fierb în vase acoperite bine.

Fructele cu sîmburi (merele, perele, prunele) se vor folosi ca surse de vitamine și substanțe pectice. Merele și perele se pot păstra pe rafturi așezate fără să se atingă între ele, păstrînd numai pe cele nealterate și pentru perioada de iarnă. Strugurii pot fi agățați în încăperi uscate, răcoroase, păstrîndu-se astfel multă vreme.

Fructele se mai pot păstra și sub formă de compoturi, gemuri, marmelade, dulceață, peltea ș.a.

Toamna este anotimpul cînd se coc și măceșele. Acestea trebuie colectate întrucît reprezintă o sursă foarte bogată de vitamină C (conțin cca 600 mg%). Sînt recoltate în stare bine coaptă, li se înlătură cozile, apoi se usucă la o temperatură moderată. Măceșele uscate se depozitează întregi, pentru a pregăti în timpul iernii un ceai bogat în vitamina C. Înainte de prepararea ceaiului, măceșele se sfărîmă.

Carnea și produsele sale se vor folosi din abundență în măsura posibilităților lor de procurare. Se poate consuma carnea de berbec și cea de vînat. În ceea ce privește carnea de berbec, aceasta s-ar putea să nu fie agreată de unii datorită mirosului ei specific. Acesta însă poate fi înlăturat printr-o preparare adecvată cu legume și condimente, devenind foarte gustoasă și hrănitoare. În ceea ce privește carnea de vînat, aceasta a fost incriminată a fi mai greu de digerat. Cu excepția cărnii de porc mistreț, aceasta este o carne slabă care se digeră destul de bine dacă este preparată în mod corespunzător. Ceea ce o face greu de digerat este tocmai modul ei de preparare cu sosuri cu smîntînă sau prea condimentate.

Carnea de păsări îngrășate reprezintă o sursă de proteine animale deosebit de valoroasă în acest sezon. Cu excepția celei de gîscă sau de rață, care sînt mai greu de digerat, aceasta are în general o digestibilitate foarte bună, fiind recomandată mai ales cea de pui sau găină, atît în alimentația rațională a omului sănătos, cît și în alimentația omului bolnav.

Aportul de proteine cu valoare biologică ridicată va fi completat și în acest anotimp cu lapte, ouă, brînzeturi, care trebuie să facă parte obligatoriu din rația zilnică a fiecărui individ.

Dintre produsele de cereale se preferă pîinea intermediară veche de o zi. Industria noastră de panificație fabrică astăzi o mulțime de sortimente de produse de panificație îmbogățite cu diverse adaosuri care stau la dispoziția consumatorilor. Menționăm că în cursul toamnei valoarea lor biologică e mai ridicată decît în cursul iernii datorită proporției mai crescute de vitamine existente în cerealele care fac parte din noua recoltă.

Grăsimile se vor consuma în proporție de jumătate sau 2/3, sub forma celor de origine animală, iar restul sub forma uleiurilor vegetale. Menționăm în acest sens că grăsimea de pasăre este mai valoroasă din punct de vedere nutritiv decît cea de porc, întrucît conține într-o proporție mai mare acizii grași polinesaturați. Totodată are o digestibilitate mai bună.

Scanned with OKEN Scanner

În timpul rece recomandăm băuturi calde la micul dejun ca: ceaiuri de diverse plante (fără să se dea mereu același ceai), ceaiul de măceșe, ceaiul rusesc, cafeaua neagră, cacaoa cu lapte, ceai de frunze de coacăze negre (bogat în vitamina C), lapte cald simplu sau aromatizat cu cafea ș.a.

De asemenea la prînz se vor da supe sau ciorbe calde care stimulează apetitul și favorizează digestia celorlalte preparate servite.

Alimentația va fi o preocupare în sezonul de toamnă și pentru cei care lucrează în sectorul agricol. În această perioadă, în care se recoltează majoritatea produselor vegetale și se fac o serie de lucrări de toamnă (arat, semănat), activitatea muncitorilor este intensă și trebuie susținută printr-o alimentație adecvată rațională. Se va asigura proporția optimă de calorii și factori nutritivi corespunzător cu nevoile fiecărui individ, pentru ca organismul să poată fi pregătit pentru perioada de iarnă, în care este privat de o serie de alimente furnizoare de factori nutritivi importanți desfășurării activității sale.

Alimentația în timpul iernii

Iarna cuprinde tradițional lunile decembrie, ianuarie și februarie. În acest anotimp lipsește abundența de legume verzi și fructe întîlnită în cursul verii și toamnei, acestea limitîndu-se doar la proviziile adunate și conservate în diverse moduri.

Aceasta duce la trăsătura esențială a anotimpului de iarnă, și anume la unilateralitatea hranei. La aceasta pot contribui nu numai obiceiurile în legătură cu consumul lor, ci și poziția geografică a țării.

Caracterul acesta unilateral al hranei constă în aceea că predomină în alimentație făinoasele și mîncărurile grase, untura în detrimentul legumelor și fructelor sau al alimentelor de origine animală (carne slabă și pește). Aceasta poate predispune la o serie de carențe în unii factori nutritivi.

Decembrie este luna sărbătorilor de iarnă în care se face abuz de preparate mai ales din carne de porc și totodată diferite dulciuri și băuturi. Acestea sînt consumate de obicei fără măsură, fapt ce determină cele mai multe tulburări digestive, atît la cei sănătoși cît și la cei bolnavi. Se observă cele mai frecvente decompensări ale diabetului, creșterea în greutate a obezilor, recrudescențe ale bolii ulceroase, colecistitelor ș.a.

Combătînd aceste abuzuri recomandăm și în timpul iernii o alimentație cît mai echilibrată alcătuită din alimentele pe care le avem la dispoziție în acest anotimp.

Se vor folosi astfel toate legumele păstrate ca provizorii: cartofi (despre care am menționat importanța modului lor de păstrare pentru conservarea factorilor nutritivi), varza, conopida, prazul, ceapa, usturoiul, morcovii, sfecla, pătrunjelul și țelina.

De un prețios ajutor în realizarea acestui obiectiv este folosirea verzei murate, care păstrează chiar în luna februarie cca 10 mg% din vitamina C, pentru ca în zeama de varză aceasta să fie de cca 16 mg%. Conservarea cantității maxime de vitamină C se obține dacă se adaugă între condimentele cu care este pusă la murat hreanul, ceapa și morcovii.

Scanned with OKEN Scanner

O modalitate de creştere a valorii sale biologice în cazul preparării ei la cald este şi aceea de a se adăuga la mîncarea gata preparată cca 1/3 sau 2/5 dintr-o varză crudă, ceea ce nu va influenţa cu nimic gustul mîncării.

Hreanul este de asemenea o sursă importantă de vitamină C, conţinînd cca 70 mg%. Pentru ca aceasta să nu se distrugă se recomandă răzuirea sa cu o răzătoare de oţel inoxidabil şi numai înainte de servire. Se poate folosi cu mult succes ca plantă condimentară datorită gustului său iute fiind în acelaşi timp şi valoros din punct de vedere nutritiv.

Atît gospodina din familie cît şi bucătarul din sectorul alimentaţiei publice pot folosi legumele şi fructele congelate, care se găsesc ca atare sau ca semipreparate. Acestea au fost conservate cu metode moderne care realizează conservarea maximă a factorilor nutritivi. Ceea ce trebuie să avem în vedere este însă pregătirea lor finală, care poate produce pierderea unor factori nutritivi importanţi. Se impune, de aceea, cumpărarea lor în cantităţi mici, cu puţin timp înainte de preparare, întrucît păstrarea lor se face la temperatura de —18°, care nu se poate asigura la nivel de gospodărie. Totodată se recomandă să nu se decongeleze în prealabil, ci să se pună la fiert în stare congelată, direct în apă clocotită, cu scurtarea la maximum a timpului lor de pregătire termică.

În afară de fructele păstrate ca atare (mere, pere, gutui şi citrice) se pot folosi şi fructele congelate sau cele conservate în zahăr. De asemenea, fructele uscate şi nucile sînt deosebit de preţioase pentru aportul lor în glucide, unele elemente minerale (fier în prunele uscate şi stafide, calciu în curmale şi smochine) şi vitamine din grupul B. Caisele şi prunele uscate reprezintă o sursă bogată în caroten. Se va prefera folosirea lor în alimentaţia copiilor în locul dulciurilor concentrate, care au dezavantajul dezechilibrării raţiei şi predispunerii la apariţia cariilor dentare.

Tot din grupa alimentelor bogate în glucide se poate folosi în locul zahărului şi mierea care conţine şi substanţe minerale, vitamine, substanţe aromate şi unele enzime cum este *diastaza*, care favorizează digestia pîinii cu care este concomitent consumată.

Din grupul alimentelor de origine animală, laptele şi brînzeturile vor completa aportul de proteine cu valoare biologică ridicată. Menţionăm că spre deosebire de anotimpul călduros, acestea sînt mai sărace în vitamine liposolubile (A, D).

Completarea raţiei de vitamină D în acest anotimp puţin însorit, se va face prin aportul de peşte de mare, scrumbii afumate, macrouri, sardele, nu numai în ulei dar şi congelaţi. Amintim ca sursă bogată de vitamina D uleiul de ficat de *Gadus morrhua*, care poate fi administrat ca aliment-medicament. În afară de conţinutul lor crescut în vitamina D, peştii conţin cantităţi importante de vitamină A şi dintre sărurile minerale de iod (mai ales cei de mare).

Dintre diferitele sorturi de carne, cea de porc este mai frecvent consumată în timpul iernii, mai ales la nivelul gospodăriilor care cresc şi taie porci. Atragem atenţia cu această ocazie asupra pericolelor ce le poate avea prelucrarea defectuoasă a cărnii sau depozitarea ei în condiţii necorespunzătoare, care poate periclita sănătatea consumatorilor. Se vor prelucra în primul rînd sîngele şi măruntaiele, deoarece sînt cel mai rapid supuse alterării. Totodată, acestea vor fi consumate în primul rînd.

Scanned with OKEN Scanner

Este foarte dăunător consumul unilateral al cărnii de porc sau al grăsimii acestuia. Consumul de untură sau slănină se va alterna cu consumul de unt proaspăt care aduce între altele şi vitamina A. De asemenea se va alterna cu consumul de uleiuri vegetale, cunoscînd riscul crescut de apariţie a ateroscle-rozei la cei care consumă grăsimi bogate în colesterol în cantităţi mari.

Amintim şi de pericolul ce îl reprezintă pentru sănătatea omului prăjirea frecventă şi de lungă durată a grăsimilor. Aşa cum am mai arătat în altă parte, prin prăjirea grăsimilor are loc formarea unor compuşi dăunători prin polimerizarea acizilor graşi, cu formarea de peroxizi toxici. În grăsimile modi-ficate prin prăjire s-au găsit şi substanţe cancerigene. Aceste modificări sînt cu atît mai accentuate cu cît grăsimea a fost folosită în cantitate mai mică, cu cît aceasta este mai veche sau a fost folosită de mai multe ori pentru prăjit şi cu cît temperatura de prăjire este mai ridicată.

În acest sens au fost introduse în bucătăriile din alimentaţia publică tigăi de prăjire care nu depăşesc temperatura de 170° (se decuplează automat), nivel peste care se produc cele mai multe modificări ale grăsimilor.

Aportul caloric nu se va creşte în timpul iernii, întrucît majoritatea activităţilor se desfăşoară în încăperi încălzite. Fac excepţie cei care lucrează afară, la o temperatură scăzută, la care raţia va fi suplimentată caloric.

Alimentele vor fi servite calde, întrucît asigură o digestie şi o asimilaţie mai bună.

Respectînd indicaţiile prezentate se poate asigura o alimentaţie raţională în diversele anotimpuri ale anului, atît în cele private de unele alimente im-portante, cît şi în cele în care acestea există din abundenţă, în aşa fel încît să se poată furniza organismului un flux continuu echilibrat de factori nutritivi indispensabili menţinerii sănătăţii, cît şi desfăşurării activităţii sale în diferi-tele condiţii şi totodată respectînd nevoile legate de vîrsta, sexul, ca şi diver-sele stări fiziologice în care se poate afla.

Tabelul XXI

Legume ce se pot găsi în diverse luni ale anului

Ianuarie şi februarie	*Martie şi aprilie*	*Mai*	*Iunie*	*Iulie*
praz	urzici	mazăre	spanac	castraveţi
cartofi	ştevie	spanac	mazăre	dovlecei
ţelină	măceşi	ridichi	fasole	mazăre
morcovi	spanac	salată verde	salată verde	fasole
pătrunjel	ridichi de lună	cartofi noi	conopidă	salată
sfeclă	ţelină	morcovi	carote	roşii
andive	morcovi	pătrunjel	gulii	ardei
	pătrunjel		morcovi	gulii
	sfeclă		pătrunjel	conopidă
				varză
				cartofi
				morcovi
				pătrunjel
				sfeclă

Scanned with OKEN Scanner

(Continuare) tabelul XXI

August	*Septembrie*	*Octombrie*	*Noiembrie*	*Decembrie*
castraveţi	spanac	spanac	spanac	conopidă
dovlecei	castraveţi	fasole	conopidă	varză
salată verde	dovlecei	roşii	varză	praz
roşii	ridichi	ardei	varză roşie	andive
ardei	fasole	vinete	praz	ţelină
vinete	roşii	carote	ţelină	cartofi
gulii	ardei	conopidă	gulii	morcovi
conopidă	vinete	varză roşie	salată verde	pătrunjel
varză	carote	praz	cartofi	sfeclă
praz	conopidă	ţelină	morcovi	
cartofi	varză	gulii	pătrunjel	
morcovi	praz	cartofi	sfeclă	
pătrunjel	ţelină	morcovi		
sfeclă	cartofi	sfeclă		
	morcovi			
	sfeclă			

Modele de meniuri pe anotimpuri pentru omul sănătos

Primăvara: ziua I-a.

Dimineaţa: Cacao cu lapte, unt, şuncă presată

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cacao	5	1	2	1	
Şuncă	50	9	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Zahăr	15	—	15	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	25 g	52 g	28 g	560

Gustarea: Brînză topită, ou fiert cu pîine
Iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Brînză topită	50	10	—	10	
Pîine	50	5	25	1	
Ou	50	7	—	6	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	32 g	35 g	22 g	466

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul I: Supă de legume (Rețeta 16) cu rasol de vacă

Aliment	Cantitate g	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	120	24	—	12	
Țelină	15	—	0,9	—	
Morcovi	50	0,7	5	—	
Ceapă	20	0,4	2	—	
Cartofi	100	2	20	—	
Albitură	20	0,3	4	—	
Piper	0,1	—	—	—	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	27,4 g	31,9 g	12 g	345

Prînz — Felul II: Perișoare (rețeta 181) cu sos alb (rețeta 230)

Aliment	Cantitate g	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	100	20	—	10	
Franzelă	25	2	12	—	
Făină	10	1	8	—	
Lapte	50	2	2	1	
Ou	15	2	—	1	
Smîntînă	25	—	—	5	
Unt	10	—	—	8	
Ulei	10	—	—	10	
	Total:	27 g	22 g	35 g	511

Prînz — Felul III: Melci cu marmeladă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	45	4	24	—	
Drojdie	3	—	—	—	
Ou	50	6	—	5	
Zahăr	24	—	24	—	
Ulei	5	—	—	5	
Lapte	25	1	1	1	
Vanilie	1	—	—	—	
Lămîie	2	—	—	—	
Marmeladă	20	—	14	—	
Esență rom	0,1	—	—	—	
	Total:	11 g	63 g	11 g	395

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Griș cu lapte (rețeta 265)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Griș	50	5	36	—	
Lapte	200	8	8	4	
Zahăr	10	—	10	—	
	Total:	13 g	54 g	4 g	304

Seara — Felul I: Budincă de cartofi cu caşcaval (rețeta 138)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	250	5	50	—	
Lapte	60	2	2	2	
Unt	15	—	—	12	
Ou	12	2	—	1	
Făină	10	1	8	—	
Caşcaval	50	12	—	12	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	22 g	60 g	27 g	571

Seara — Felul II: Cremă de cacao cu frișcă (rețeta 270)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	20	3	—	2	
Zahăr	15	—	15	—	
Cacao	10	2	4	2	
Apă	100 ml	—	—	—	
Gelatină	1 foaie	—	—	—	
Frișcă	25	—	—	10	
	Total:	5 g	19 g	14 g	222

Primăvara — Ziua a II-a
Dimineața: Cacao cu lapte, pîine cu unt, brînză topită și gem

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cacao	5	1	2	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Unt	5	—	—	4	
Gem	40	—	29	—	
Brînză topită	50	10	—	10	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	26 g	81 g	21 g	617

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Crenwurşti cu muştar şi pîine
Lapte bătut

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Crenwurşti	80	8	—	20	
Muştar	10	—	—	—	
Pîine	60	6	30	1	
Lapte bătut	250	10	10	5	
	Total:	24 g	40 g	26 g	490

Prînz — Felul I: Supă de cartofi (reţeta 20)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	200	4	40	—	
Ceapă	50	0,7	5	—	
Morcovi	25	0,3	2,5	—	
Făină	5	0,5	3,6	—	
Ulei	15	—	—	15	
Boia	0,5	—	—	—	
Verdeaţă	5	—	—	—	
	Total:	5,5 g	51,1 g	15 g	361

Prînz — Felul II: Chifteluţe marinate cu carne de vacă (reţeta 187)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	120	24	—	12	
Ceapă	50	0,7	5	—	
Pîine	25	2	12	—	
Verdeaţă	5	—	—	—	
Făină	17	1,7	13	—	
Piper	0,2	—	—	—	
Ou	15	2	—	1	
Ulei	30	—	—	30	
Morcovi	10	—	1	—	
Ţelină	20	—	2	—	
Bulion	10	—	1	—	
Oţet	5	—	—	—	
Foi de dafin	0,2	—	—	—	
	Total:	30,4 g	34 g	43 g	644

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul III: Chec cu rahat (rețeta 286)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	30	3	24	—	
Margarină	20	—	—	16	
Zahăr	20	—	20	—	
Ouă	15	2	—	1	
Lapte	25	1	1	1	
Vanilie	5	—	—	—	
Lămîie	2	—	—	—	
Rahat	20	—	12	—	
	Total:	6 g	57 g	18 g	414

Gustare: Cafea naturală și cozonac

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cafea	5	—	—	—	
Zahăr	5	—	5	—	
Cozonac	50	5	40	12	
	Total:	5 g	45 g	12 g	308

Seara — Felul I: Ochi românesc în cuib de cartofi (rețeta 156)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	200	4	40	—	
Lapte	50	2	2	1	
Făină	10	1	8	—	
Ou	50	6	—	5	
Smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	13 g	50 g	11 g	351

Seara — Felul II: Ruladă cu marmeladă (rețeta 283)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	40	3	32	—	
Marmeladă	25	—	18	—	
Lapte	25	1	1	1	
Margarină	10	—	—	8	
Zahăr	10	—	10	—	
Ouă	12	2	—	1	
Nuci	10	2	—	6	
	Total:	8 g	61 g	16 g	420

Scanned with OKEN Scanner

Primăvara — Ziua a III-a

Dimineața: Ceai cu lămîie, brînză de vaci, unt și ou fiert

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lămîie	10	—	0,6	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Unt	10	—	—	8	
Brînză de vaci	100	17	4	2	
Ou	50	7	—	6	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	29 g	44,6 g	17 g	447

Gustare: Pîine cu unt și miere
Mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Unt	15	—	—	12	
Miere	15	—	12	—	
Pîine	60	6	30	1	
Mere	100	—	10	—	
	Total:	6 g	52 g	13 g	349

Prînz — Felul I: Ciorbă de fasole albă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Fasole albă	60	14	28	1	
Morcovi	30	0,5	3	—	
Ceapă	25	0,4	2,6	—	
Ulei	15	—	—	15	
Țelină	20	—	1,2	—	
Bulion	10	0,4	1,7	—	
Usturoi	5	0,3	1,6	—	
Cimbru	1	—	—	—	
Leuștean	5	—	—	—	
Pătrunjel	5	—	—	—	
	Total:	15,6 g	38,1 g	16 g	368

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul II: Văcuță cu castraveți

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	120	24	—	12	
Ulei	20	—	—	20	
Ceapă	50	0,7	5	—	
Făină	10	1	8	—	
Bulion	15	—	1	—	
Boia	0,3	—	—	—	
Castraveți murați	250	—	9	—	
Verdeață	5	—	—	—	
Roșii	50	—	2	—	
	Total:	25,7 g	25 g	32 g	490

Prînz — Felul III: Șarlotă de portocale (rețeta 271)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Coajă portocale	10	—	—	—	
Frișcă	45	—	—	18	
Gelatină	2	—	—	—	
Lapte	50	2	2	2	
Ouă	15	2	—	1	
Vanilie	0,2	—	—	—	
Zahăr	35	—	35	—	
Esență rom	0,1	—	—	—	
	Total:	4 g	37 g	21 g	353

Gustare: Lapte cu biscuiți

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Biscuiți	50	5	35	5	
	Total:	15 g	45 g	10 g	330

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul I: Omletă de primăvară (rețeta 158)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	6	—	5	
Ulei	15	—	—	15	
Roșii	50	—	2	—	
Ceapă verde	10	—	1	—	
Telemea	10	2	—	1	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	8 g	3 g	21 g	233

Seara — Felul II: Orez cu zahăr ars

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Orez	40	3	32	—	
Lapte	200	8	8	4	
Zahăr	25	—	25	—	
Zahăr vanilat	5	—	—	—	
	Total:	11 g	65 g	4 g	340

Primăvara: Ziua a IV-a

Dimineața: Cacao cu lapte, pîine cu unt și telemea

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cacao	5	1	2	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Unt	10	—	—	8	
Telemea	50	8,5	0,5	10	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	24,5 g	52,5 g	25 g	533

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Tartine cu pateu de ficat, măsline
Iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pîine	60	6	30	1	
Pateu de ficat	50	7,5	—	12,5	
Unt	10	—	—	8	
Măsline	20	0,5	2	8,5	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	24 g	42 g	35 g	579

Prînz — Felul I: Supă de bulion cu orez (rețeta 18)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Bulion	50	2,4	9	—	
Morcovi	25	0,4	2,5	—	
Țelină	10	—	0,6	—	
Ceapă	25	0,4	2,6	—	
Ulei	20	—	—	20	
Făină	10	1	7,2	—	
Orez	20	1,5	15	—	
Zahăr	5	—	5	—	
Oase	150	1,5	—	1	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	7,2 g	41,9 g	21 g	389

Prînz — Felul II: Văcuță cu gutui (rețeta 223)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	120	24	—	12	
Ulei	20	—	—	20	
Făină	15	1	12	—	
Bulion	10	—	1	—	
Gutui	200	—	28	—	
Zahăr	15	—	15	—	
	Total:	25 g	56 g	32 g	612

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul III: Compot de mere

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Mere	150	—	15	—	
Zahăr	30	—	30	—	
Lămîie	2	—	—	—	
	Total:	—	45 g	—	180

Gustare: Ou fiert cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	7	—	6	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	12 g	25 g	7 g	211

Seara — Felul I: Budincă de spanac cu carne (rețeta 139) și parmezan

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Spanac	250	7	5	—	
Unt	10	—	—	8	
Făină	10	1	8	—	
Carne tocată	100	20	—	10	
Ou	25	3	—	2	
Parmezan	10	2	—	2	
	Total:	33 g	13 g	22 g	382

Seara — Felul II: Savarină cu frișcă (rețeta 278)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	7	—	6	
Zahăr	30	—	30	—	
Pesmet	25	2	12	—	
Frișcă	25	—	—	10	
Zahăr vanilat	5	—	—	—	
	Total:	9 g	42 g	16 g	348

Scanned with OKEN Scanner

Vara: Ziua I-a

Dimineața: Ceai cu lămîie, brînză telemea și roșii

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Telemea	50	8,5	0,5	10	
Roșii	100	1	4	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Pîine	50	5	25	1	
Lămîie	10	—	0,6	—	
	Total:	10 g	45,1 g	11 g	319 cal.

Gustare: Parizer cu pîine, unt și ardei gras
Caise

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Parizer	50	5	—	13	
Pîine	50	5	25	1	
Unt	10	—	—	8	
Ardei	100	1	4,6	—	
Caise	100	1,3	13,4	—	
	Total:	12,3 g	43 g	22 g	419

Prînz: — Felul I: Ciorbă de fasole verde cu smîntînă (rețeta 48)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Fasole verde	150	3	8	—	
Ceapă	30	0,3	3,4	—	
Făină	5	0,5	3,6	—	
Bulion	5	0,2	1	—	
Roșii	50	0,5	3	—	
Smîntînă	20	—	—	5	
Ulei	10	—	—	10	
	Total:	4,5 g	19 g	15 g	229

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul II: Musaca de vinete (reţeta 208)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne slabă	100	20	—	8	
Ulei	30	—	—	30	
Ceapă	50	0,8	5	—	
Vinete	200	2,6	10	—	
Roşii	75	0,7	3	—	
Ou	15	2	—	2	
Făină	5	0,5	3,5	—	
Smîntînă	15	—	—	3	
Piper	0,5	—	—	—	
Verdeaţă	5	—	0,3	—	
Pesmet	5	0,5	2,7	—	
Caşcaval	15	3,6	—	3,7	
	Total:	30,7 g	24,5 g	46,7 g	641

Prînz — Felul III: Compot de vişine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Vişine	150	1,8	20	—	
Zahăr	50	—	50	—	
Vanilie	5	—	—	—	
	Total:	1,8 g	70 g	—	287

Gustare: Caşcaval cu unt şi ridichi

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Caşcaval	50	12	—	10	
Unt	10	—	—	8	
Pîine	50	5	25	1	
Ridichi	100	—	5	—	
	Total:	17 g	30 g	19 g	359

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul I: Orez cu roșii și telemea (rețeta 109)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Orez	50	4	40	—	
Roșii	100	—	5	—	
Unt	15	—	—	12	
Telemea	25	5	—	3	
Mărar	5	—	—	—	
Supă limpede de legume	200 ml	—	—	—	
	Total:	9 g	45 g	15 g	351

Seara — Felul II: Tartă cu fructe și gelatină (rețeta 274)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	20	2	16	—	
Lapte	10	—	—	—	
Ou	12	2	—	1	
Unt	10	—	—	8	
Gelatină	1 foaie	—	—	—	
Zahăr	20 g	—	20	—	
Fructe	150	—	15	—	
	Total:	4 g	51 g	9 g	301

Vara: Ziua a II-a
Dimineața: Ceai cu lămîie, caşcaval, ardei gras

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Caşcaval	50	12	0,5	10	
Unt	10	—	—	8	
Ardei	100	1	4,6	—	
Pîine	50	5	25	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Lămîie	10	—	—	—	
	Total:	18 g	45,1	19 g	423

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Șnițel de parizer (rețeta 198), roșii, ardei

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Parizer	50	5	—	13	
Ou	12	2	—	1,3	
Ulei	15	—	—	15	
Roșii	50	—	2,5	—	
Ardei	50	—	2,3	—	
Pîine	50	5	25	1	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	22 g	39,8 g	35,3 g	564

Prînz — Felul I: Supă de roșii cu orez (rețeta 18)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Roșii	300	3	13	—	
Ceapă	20	—	2	—	
Ulei	10	—	—	10	
Zahăr	3	—	3	—	
Făină	5	0,5	3,6	—	
Orez	20	1,5	15	—	
Țelină	10	—	0,5	—	
Morcovi	20	—	1,7	—	
Ardei	20	—	1	—	
Verdeață	3	—	0,3	—	
	Total:	5 g	40,1 g	10 g	270

Prînz — Felul II: Ardei umpluți cu carne de vacă (rețeta 189)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne slabă	100	20	—	8	
Ardei gras	200	2	9,2	—	
Ulei	25	—	—	25	
Orez	10	0,8	7,5	—	
Ceapă	40	—	4	—	
Făină	10	1	7,3	—	
Bulion	20	0,8	3,4	—	
Verdeață	10	—	0,6	—	
Zahăr	2	—	2	—	
Iaurt	40	1,6	1,6	1,6	

Scanned with OKEN Scanner

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Roșii	50	0,5	2	—	
Ou	10	1,3	—	1,2	
Zarzavat	15	—	1,4	—	
	Total:	28 g	39 g	35,8 g	590

Prînz — Felul III: Căpșuni cu zahăr și frișcă

Aliment	Cantitate g	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Căpșuni	200	1,6	16,4	1,2	
Zahăr	20	—	20	—	
Frișcă	30	—	—	6	
	Total:	1,6 g	36,4 g	7,2 g	217

Gustare: Roșii cu brînză telemea

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Roșii	100	1	4	—	
Brînză	50	10	—	13	
	Total:	11 g	4 g	13 g	177

Seara: — Felul I: Ghiveci de legume (rețeta 151)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Morcovi	50	0,7	5	—	
Cartofi	100	2	20	2	
Țelină	25	0,3	2	—	
Ardei gras	50	0,5	2	—	
Varză albă	30	0,6	2	—	
Dovlecei	40	—	1	—	
Vinete	30	—	1	—	
Conopidă	30	0,9	1	—	
Fasole verde	25	0,5	1	—	
Mazăre	30	2	4	—	
Roșii	100	1	5	—	
Ulei	30	—	—	30	
Verdeață	10	—	—	—	
	Total:	8,5	44 g	32 g	498

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul II: Orez cu mere și mereng (rețeta 276)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Mere	150	—	15	—	
Orez	50	4	40	—	
Zahăr	25	—	25	—	
Unt	10	—	—	8	
Albuș	25	3	—	—	
	Total:	7 g	80 g	8 g	420

Vara: Ziua a III-a

Dimineața: Ceai cu lămîie, caşcaval, ardei gras și unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Caşcaval	50	12	0,5	10	
Unt	10	—	—	8	
Ardei gras	100	1	4,5	—	
Piine	50	5	25	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Lămîie	10	—	0,6	—	
	Total:	18 g	45,6 g	19 g	425

Gustare: Roșii umplute cu brînză (rețeta 80), salată verde

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Roșii	100	1	4,3	—	
Brînză de vaci	40	7	2	1	
Ou	25	3	—	3	
Telemea	20	4	—	2	
Salată verde	50	1	1,5	—	
Mărar	10	—	0,5	—	
Piine	50	5	25	1	
Căpșuni	100	—	8,2	—	
Zahăr	15	—	15	—	
	Total:	21 g	56,5 g	7 g	373

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul I: Borș de miel

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Miel	130	23	—	23	
Ceapă verde	15	—	0,5	—	
Ceapă uscată	10	—	1	—	
Morcovi	20	—	1,6	—	
Orez	10	0,7	7,5	—	
Țelină	20	—	1,2	—	
Pătrunjel	10	—	0,6	—	
Leuștean	10	—	0,6	—	
	Total:	23,7 g	13 g	23 g	353

Prînz — Felul II — Miel cu spanac (rețeta 229)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Miel	160	28	—	32	
Ulei	20	—	—	20	
Ceapă	25	0,4	2,6	—	
Bulion	10	0,4	1,7	—	
Făină	10	1	7,4	—	
Spanac	250	5	8,7	—	
Piper	0,3	—	—	—	
Lămîie	5	—	0,3	—	
	Total:	34,8 g	20,8 g	52 g	690

Prînz — Felul III: Compot de caise

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Caise	150	1,6	19	—	
Zahăr	50	—	50	—	
Vanilie	5	—	—	—	
	Total:	1,6 g	69 g	—	282

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Iaurt cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Iaurt	250	10	10	5	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	15 g	35 g	6 g	254

Seara — Felul I: Ardei umpluți cu orez (rețeta 101)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ardei	200	2	10	—	
Orez	50	4	40	—	
Ulei	20	—	—	20	
Roșii	100	1	4	—	
Morcovi	30	0,3	3	—	
Țelină	30	0,4	3	—	
Făină	5	0,5	4	—	
Verdeață	10	—	—	—	
Smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	8,2 g	64 g	25 g	513

Seara — Felul II: Budincă cu griș cu fructe (rețeta 266)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	12	3	—	2	
Zahăr	20	—	20	—	
Lapte	150	6	6	3	
Griș	25	3	20	—	
Fructe	100	—	15	—	
Vanilie	1	—	—	—	
	Total:	12 g	61 g	5 g	337

Scanned with OKEN Scanner

Vara — Ziua a IV-a

Dimineața: Cafea cu lapte, unt, parizer, ardei gras

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cafea	3	—	—	—	
Zahăr	10	—	10	—	
Parizer	50	5	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Ardei gras	100	1	4,6	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	21 g	49,6 g	27 g	525

Gustare: Telemea cu roșii

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Telemea	50	8,5	0,5	10	
Roșii	100	1	4,3	—	
Pîine	50	5	25	1	
Piersici	100	0,9	12,4	—	
	Total:	15,4	42,2 g	11 g	329

Prînz — Felul I: Borș țărănesc de legume cu smîntînă (rețeta 45)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	100	2	20	—	
Mazăre verde	50	4,2	7	—	
Dovlecei	50	—	2	—	
Fasole verde	50	1	3	—	
Morcovi	75	1	6	—	
Țelină	25	—	1,5	—	
Ceapă	25	—	2,5	—	
Varză dulce	50	1	3	—	
Leuștean	10	—	0,7	—	
Roșii	100	1	4,3	—	
Smîntînă	50	—	—	10	
Supă oase	250	3	—	1	
Borș	100	—	—	—	
	Total:	13,2 g	50 g	11 g	351

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul II: Roşii umplute cu carne (reţeta 216)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne slabă	100	20	—	8	
Ceapă	25	0,4	2,5	—	
Ulei	20	—	—	20	
Roşii	250	2,7	10,7	—	
Verdeaţă	10	—	0,6	—	
Făină	5	0,5	3,6	—	
Iaurt	50	2	2	1	
Zahăr	5	—	5	—	
Piper	0,3	—	—	—	
Zarzavat (rădăcinoase)	25	0,4	2,5	—	
	Total:	26 g	26,9 g	29 g	472

Prînz — Felul III: Tartă cu zmeură (reţeta 274)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	20	2	16	—	
Unt	10	—	—	8	
Zahăr	6	—	6	—	
Ouă	15	2	—	1	
Bicarbonat	0,3	—	—	—	
Crema:					
Lapte	25	1	1	1	
Zahăr	6	—	6	—	
Făină	3	—	2	—	
Ouă	15	2	—	1	
Vanilină	5	—	—	—	
Jeleu	10	—	7	—	
Zmeură	40	—	4	—	
	Total:	7 g	42 g	11 g	295

Gustare: Lapte bătut cu pîine cu unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	200	8	8	4	
Unt	10	—	—	8	
Pîine	53	5	25	1	
	Total:	13 g	33 g	13 g	301

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul I: Budincă de macaroane cu carne și sos de roșii (rețeta 100)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Macaroane	75	7	56	—	
Carne slabă	100	20	—	5	
Lapte	25	1	1	1	
Ulei	25	—	—	25	
Ou	25	3	—	2	
Verdeață	50	—	—	—	
Roșii	250	2,5	12	—	
Făină	5	0,5	4	—	
Ceapă	10	—	1	—	
	Total:	34 g	74 g	33 g	729

Seara — Felul II: Lapte de pasăre (rețeta 298)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	200	8	8	4	
Ou	25	3	—	2	
Făină	5	0,5	3,5	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Vanilină	1	—	—	—	
Coajă lămîie	1	—	—	—	
	Total:	11,5 g	26,5 g	6 g	206

Toamna — Ziua I-a

Dimineața: Ceai cu lămîie, unt, parizer

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Parizer	50	5	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Pîine	50	5	25	1	
Lămîie	10	—	0,6	—	
Zahăr	15	—	15	—	
	Total:	10 g	40,6 g	22 g	400

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Tartine cu pastă de ou (reţeta 152)
Iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pîine	50	5	25	1	
Ou	50	7	—	6	
Unt	5	—	—	4	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	22 g	35 g	16 g	372

Prînz — Felul I: Supă de pasăre cu zdrenţe (reţeta 61)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne pasăre	250	50	—	15	
Albitură	20	—	2	—	
Făină	30	3	22	—	
Lapte	25	1	1	1	
Morcovi	50	—	5	—	
Ou	50	6	—	5	
Praz	40	1	4	—	
Ţelină	20	—	1	—	
Pătrunjel	10	—	0,6	—	
	Total:	61 g	35,6 g	21 g	575

Prînz — Felul II: Ciulama de pasăre cu mămăliguţă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pasăre	150	30	—	8	
Ulei	20	—	—	20	
Unt	10	—	—	8	
Făină	40	4	30	—	
Morcovi	20	—	2	—	
Ţelină	10	—	0,6	—	
Ceapă	10	—	1	1	
Mălai	100	9	72	1,7	
	Total:	43 g	105,6 g	38,7 g	942

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul III:

Piersici 200 g

Protide: 1,8 g, Glucide 24,8 g, Lipide 0,2 g, Calorii: 112

Gustare: Mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Mere ionatane	200	—	30	—	
Zahăr	10	—	10	—	
	Total:	—	40 g	—	160

Seara: Felul I: Salată de vinete și roșii (rețeta 116)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Vinete	250	3	12	—	
Roșii	100	1	5	—	
Ulei	20	—	—	20	
Ceapă	20	—	2	—	
	Total:	4 g	19 g	20 g	272

Seara — Felul II: Griș cu lapte și sirop

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Apă	200	—	—	—	
Griș	50	5	40	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Sirop zmeură	20	—	14	—	
	Total:	15 g	79 g	5	421

Toamna — Ziua a II-a

Dimineața: Cafea cu lapte, schweitzer, roșii, unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cafea	3	—	—	—	
Zahăr	10	—	10	—	

Scanned with OKEN Scanner

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Schweitzer	50	13	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Roșii	100	1	4	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	29 g	49	27 g	555

Gustare: Tartine cu pateu de ficat (rețeta 175). Struguri

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pateu de ficat	50	7,5	—	12,5	
Pîine	50	5	25	1	
Unt	5	—	—	4	
Struguri	100	2	18,5	1,7	
	Total:	14,5 g	43,5 g	19,2 g	404,8

Prînz: — Felul I: Cremă de spanac (rețeta 34) cu crutoane

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Spanac	200	4	7	—	
Morcovi	5	—	0,5	—	
Țelină	5	—	0,3	—	
Ceapă	10	—	1	—	
Făină	20	2	15	—	
Ou	15	2	—	2	
Frișcă	25	—	—	5	
Lapte	50	2	2	1	
Franzelă	35	3	17	—	
Unt	20	—	—	16	
	Total:	13 g	42,8 g	24 g	439

Prînz: — Felul II: Perișoare cu sos tomat și smîntînă (rețeta 187)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	100	20	—	10	
Bulion	10	—	1	—	
Făină	10	1	8	—	

Scanned with OKEN Scanner

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Franzelă	25	2	12	—	
Ou	15	2	—	1	
Smîntînă	50	—	—	10	
Unt	10	—	—	8	
Zahăr	5	—	5	—	
Ulei	10	—	—	10	
	Total:	25 g	26 g	39 g	555

Prînz — Felul III: Cremă de zahăr ars

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	100	4	4	2	
Ouă	40	6	—	6	
Vanilie	5	—	—	—	
Zahăr	60	—	60	—	
	Total:	10 g	64 g	8 g	368

Gustare: Ou fiert cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	7	—	6	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	12 g	25g	7g	211

Seara — Felul I: Roşii umplute cu brînză de vaci şi telemea (reţeta 80)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Roşii	250	25	10	—	
Brînză de vaci	50	8	2	—	
Telemea	50	10	—	5	
Griş	5	0,5	4	—	
Lapte	25	1	1	—	
Ou	50	7	—	6	
Mărar	5	—	—	—	
Salată verde	10	—	—	—	
	Total:	29 g	17 g	11 g	283

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul II: Plăcintă cu mere

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	25	2	20	—	
Unt	25	—	—	20	
Ou	12	2	—	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Mere	150	—	15	—	
Zahăr vanilat	5	—	—	—	
Scorțișoară	5	—	—	—	
Nuci	10	2	—	6	
	Total:	6 g	50 g	27 g	467

Toamna: Ziua a III-a
Dimineața: Cacao cu lapte, brînză de vaci, unt și roșii

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cacao	5	1	2	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Brînză vaci	100	17	4	2	
Unt	10	—	—	8	
Roșii	100	1	4	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	34 g	60 g	17 g	529

Gustare: Omletă cu verdeață (rețeta 58). Iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	7	—	6	
Verdeață	10	—	0,5	—	
Ulei	15	—	—	15	
Pîine	50	5	25	1	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	22 g	35,5 g	27 g	473

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul I: Supă de zarzavat strecurată (rețeta 16)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Albitură	100	1,1	10	0,8	
Morcovi	150	2,2	15	—	
Praz	100	2,3	10	0,4	
Țelină	50	0,7	3	—	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	6,3 g	38 g	1,2 g	188

Prînz — Felul II: Friptură înăbușită de vacă (rețeta 201) cu sos tomat (238) și pireu de cartofi

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	200	40	—	16	
Bulion	5	—	0,9	—	
Ceapă	10	—	1	—	
Făină	5	0,5	3,5	—	
Morcovi	10	—	1	—	
Țelină	10	—	0,6	—	
Ulei	10	—	—	10	
Unt	10	—	—	8	
Zahăr	5	—	5	—	
Cartofi	200	4	40	—	
Lapte	25	1	1	—	
	Total:	45,5 g	53 g	34 g	700

Prînz — Felul III: Struguri 200 g

Protide: 4,2 g, Glucide: 37 g, Lipide: 3,4 g, Calorii: 195,4

Gustare: Iaurt cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Iaurt	250	10	10	5	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	15 g	35 g	6 g	254

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul I: Mămăliguță cu brînză de vaci și smîntînă (rețeta 93)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Mălai	50	4	36	—	
Griș	25	3	18	—	
Apă	500	—	—	—	
Brînză de vaci	100	17	4	1	
Smîntînă	50	—	—	10	
	Total:	24 g	58 g	11 g	427

Seara — Felul II: Cremă de ou la ceașcă (rețeta 268)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	200	8	8	4	
Ou	50	6	—	5	
Zahăr	15	—	15	—	
	Total:	14 g	23 g	9 g	229

Toamna: Ziua a IV-a
Dimineața: Cacao cu lapte, ou fiert, telemea, ridichi

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cacao	5	1	2	1	
Zahăr	15	—	15	—	
Telemea	50	8,5	0,5	10	
Ou	50	6	—	5	
Ridichi	50	0,3	2	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	30,8 g	54,5 g	22 g	539

Gustare: Tartine cu șuncă presată și unt. Fructe

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Șuncă	50	9	—	13	
Pîine	50	5	25	1	
Unt	10	—	—	8	
Mere	100	—	10	—	
	Total:	14 g	35 g	22 g	394

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: Felul I: Borș de dovlecei (rețeta 47)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Dovlecei	200	1,8	6,4	—	
Supă de carne	300	6	—	5	
Smîntînă	20	—	—	4	
Ou (gălbenuș)	15	2	—	2	
Borș	100	—	—	—	
Verdeață	10	—	0,6	—	
	Total:	9,8 g	7 g	11 g	166

Prînz — Felul II: Sărmăluțe în foi de viță cu smîntînă (rețeta 188)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	120	24	—	10	
Foi de viță	50	—	—	—	
Borș	100	—	—	—	
Ceapă	10	—	1	—	
Făină	10	1	8	—	
Franzelă	25	2	12	—	
Morcovi	10	—	1	—	
Orez	10	1	7	—	
Smîntînă	40	—	—	8	
Țelină	10	—	1	—	
Ulei	20	—	—	20	
Verdeață	10	—	—	—	
	Total:	28 g	30 g	38 g	574

Prînz — Felul III: Piersici 200 g

Protide: 1,8 g, Glucide: 24,8 g, Lipide: 0,2 g, Calorii: 108

Gustare: Gutui coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Gutui	300	—	43	—	
Zahăr	10	—	10	—	
	Total:	—	53 g	—	212

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul I: Guochi gratinate cu smîntînă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	250	5	50	—	
Caşcaval	25	6	—	6	
Unt	10	—	—	8	
Făină	10	1	8	—	
Ou	25	3	—	2	
Smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	15 g	58 g	21 g	481

Seara — Felul II: Cornulețe cu marmeladă (rețeta 288)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	40	4	32	—	
Marmeladă	25	—	18	—	
Nuci	10	2	—	6	
Lapte	25	1	1	—	
Unt	10	—	—	8	
Zahăr	15	—	15	—	
Ou	12	2	—	1	
Coajă de lămîie	10	—	—	—	
	Total:	9 g	66 g	15 g	435

Iarna Ziua I-a

Dimineața: Ceai cu lămîie, unt, caşcaval

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lămîie	10	—	0,6	—	
Unt	10	—	—	8	
Caşcaval	50	12	—	10	
Zahăr	15	—	15	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	17 g	40,6 g	19 g	401

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Omletă (rețeta 153) cu pîine. Gutui coapte cu zahăr

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	7	—	6	
Ulei	15	—	—	15	
Pîine	50	5	25	1	
Gutui	200	1	28	1	
Zahăr	10	—	10	—	
	Total:	13 g	63 g	23 g	511

Prînz — Felul I: Supă de oase cu fidea (rețeta 55)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Oase	100	1	—	1	
Morcovi	50	0,7	5	—	
Albitură	30	0,4	4,5	—	
Fidea	25	2,5	19	—	
Țelină	10	—	0,6	—	
Ceapă	20	0,4	2	—	
Ulei	5	—	—	5	
Verdeață	10	—	0,6	—	
	Total:	5 g	31,7 g	6 g	200

Prînz — Felul II: Budincă de cartofi cu carne (rețeta 138)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	100	20	—	10	
Cartofi	250	5	50	—	
Făină	10	1	8	—	
Franzelă	35	3	17	—	
Ou	15	2	—	1	
Ulei	10	—	—	10	
	Total:	31 g	75 g	21 g	613

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul III: Ecler cu cremă de vanilie (rețeta 273)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	15	2	—	1	
Făină	9	—	7	—	
Ulei	5	—	—	5	
Crema					
Lapte	50	2	2	1	
Făină	10	1	8	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Ou	15	2	—	1	
Vanilie	5	—	—	—	
Fondant					
Zahăr	15	—	15	—	
Cacao	5	1	2	1	
Esență rom	0,5	—	—	—	
	Total:	8 g	49 g	9 g	309

Gustare: Lapte cu cozonac

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cozonac	50	5	40	12	
	Total:	15 g	50 g	17 g	413

Seara Felul I: Colțunași cu brînză telemea și smîntînă (rețeta 86)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	50	5	40	—	
Ou	25	3	—	2	
Telemea	60	18	—	6	
Unt	10	—	—	8	
Smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	26 g	40 g	21 g	453

Scanned with OKEN Scanner

Seara — Felul II: Plăcintă cu cremă de vanilie

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	30	2	24	—	
Unt	20	—	—	16	
Ou	25	3	—	2	
Lapte	50	2	2	1	
Zahăr	20	—	20	—	
Gelatină	1/4 foaie	—	—	—	
Oțet	2	—	—	—	
Vanilie	1	—	—	—	
	Total:	7 g	46 g	19 g	383

Iarna: Ziua a II-a

Dimineața: Cafea cu lapte, unt, gem, pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte + cafea	250+3	10	10	5	
Unt	10	—	—	8	
Gem	40	—	29	—	
Zahăr	10	—	10	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	15 g	74 g	14 g	482

Gustare: Tartine cu unt și șuncă presată. Iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pîine	50	5	25	1	
Unt	10	—	—	8	
Șuncă	50	9	—	13	
Iaurt	250	10	10	5	
	Total:	24 g	35 g	27 g	479

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul I: Supă de oase cu găluște de griș (rețeta 54)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Oase	150	1,5	—	1,5	
Morcovi	50	0,7	5	—	
Albitură	30	0,4	4,5	—	
Ceapă	20	0,4	2	—	
Țelină	10	—	0,6	—	
Unt	10	—	—	8	
Griș	30	3,3	22	—	
Ouă	15	2	—	1	
Verdeață	10	—	0,6	—	
	Total:	8,3 g	34,7 g	10,5 g	266

Prînz — Felul II: Friptură înăbușită de porc (rețeta 201) cu pireu de cartofi

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne de porc	200	40	—	38	
Ulei	10	—	—	10	
Ceapă	5	—	—	—	
Țelină	5	—	—	—	
Morcovi	10	—	1	—	
Cartofi	250	5	50	—	
Lapte	50	2	2	1	
Unt	10	—	—	8	
	Total:	47 g	53 g	57 g	913

Prînz — Felul III: Pricomigdale

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Nuci (miez)	20	3	3	12	
Zahăr	30	—	30	—	
Ouă	25	3	—	2	
Făină	3	—	2	—	
Vanilie	3	—	—	—	
Esență migdale	1	—	—	—	
	Total:	6 g	35 g	14 g	290

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Cafea naturală și biscuiți

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cafea	5	—	—	—	
Zahăr	5	—	5	—	
Biscuiți	50	5	35	5	
	Total:	5 g	40 g	5 g	225

Seara: Felul I: Pilaf cu carne (rețeta 222)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Orez	75	5	60	—	
Carne	100	20	—	10	
Morcov	50	—	5	—	
Unt	10	—	—	8	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	25 g	65 g	18 g	522

Seara — Felul II: Ruladă de nuci cu frișcă (rețeta 283)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Ou	50	6	—	5	
Frișcă	50	—	—	20	
Nuci	25	5	—	18	
Zahăr	20	—	20	—	
Unt	5	—	—	4	
Vanilie	5	—	—	—	
Coajă lămîie	5	—	—	—	
	Total:	11 g	20 g	47 g	547

Iarna: Ziua a III-a
Dimineața: Cafea cu lapte, parizer, unt, pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Cafea	3	—	—	—	
Zahăr	10	—	10	—	
Parizer	50	5	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	20 g	45 g	27 g	503

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Brînză cu smîntînă (Băneasa) cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Brînză vaci	150	20	7	13	
Smîntînă	50	—	—	10	
Pîine	60	6	30	1	
	Total:	26 g	37 g	24 g	468

Prînz — Felul I: Supă de pasăre cu ţăiţei (reţeta 60)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne pasăre	100	20	—	1,5	
Morcovi	50	0,7	5	—	
Albitură	30	0,4	4,5	—	
Ţelină	10	—	0,6	—	
Ceapă	20	0,4	2	—	
Oase	50	0,5	—	0,5	
Ulei	5	—	—	5	
Tăiţei	30	3	24	—	
Verdeaţă	10	—	0,6	—	
	Total:	25 g	36,7 g	7 g	309

Prînz — Felul II: Pilaf de pasăre (reţeta 222)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pasăre	200	40	—	10	
Morcovi	50	0,7	5	—	
Orez	70	5	50	—	
Unt	10	—	—	8	
Ulei	10	—	—	10	
	Total:	45,7 g	55 g	28 g	652

Prînz — Felul III: Corăbioare

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	45	4	24	—	
Margarină	25	—	—	18	
Zahăr	17	—	17	—	
Ou	15	2	—	1	
Vanilie	5	—	—	—	
Bicarbonat	0,4	—	—	—	
	Total:	6 g	41 g	19 g	359

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: Orez cu lapte și dulceață

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Orez	50	4	40	—	
Lapte	200	8	8	4	
Zahăr	10	—	10	—	
Dulceață	10	—	8	—	
	Total:	12 g	66 g	4 g	348

Seara — Felul I: Șnițel de parizer (rețeta 198) și cartofi soté

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Parizer	500	10	—	13	
Ou	25	3	—	2	
Pesmet	10	1	5	—	
Ulei	15	—	—	15	
Cartofi	200	4	40	—	
Unt	10	—	—	8	
Verdeață	5	—	—	—	
	Total:	18 g	45 g	38 g	594

Seara — Felul II: Papanași cu smîntînă (rețeta 83)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Brînză vaci	100	17	4	—	
Unt	50	—	—	40	
Ou	25	3	—	2	
Făină	30	3	24	—	
Griș	15	1	8	—	
Ulei	20	—	—	20	
Zahăr	10	—	10	—	
Smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	24 g	46 g	67 g	883

Scanned with OKEN Scanner

Iarna: Ziua a IV-a
Dimineața: Ceai cu lămîie, ou fiert, unt, gem, pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lămîie	10	—	0,6	—	
Zahăr	15	—	15	—	
Ou	50	7	—	6	
Unt	10	—	—	8	
Gem	40	—	28	—	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	12 g	68,6 g	15 g	457

Gustare: Tartine cu unt, parizer. Mere

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Pîine	50	5	25	1	
Parizer	50	5	—	13	
Unt	10	—	—	8	
Mere	100	—	10	—	
	Total:	10 g	35 g	22 g	378

Prînz — Felul I: Ciorbă cu perișoare (rețeta 66)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne vacă	50	10	—	4	
Ceapă	30	0,5	3	—	
Albitură	20	0,3	4	—	
Morcovi	20	0,3	2	—	
Țelină	10	—	0,6	—	
Bulion	10	0,3	1,5	—	
Ou	20	3	—	2	
Orez	10	1	7,4	—	
Ulei	5	—	—	5	
Oase	50	0,5	—	0,5	
Roșii în bulion	50	0,8	2,9	—	
	Total:	16,7 g	21,4 g	11,5 g	255

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — Felul II: Sărmăluțe cu carne de vită (rețeta 193)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Carne	100	20	—	10	
Varză acră	500	5	20	2	
Ceapă	40	—	4	—	
Bulion	20	—	2	—	
Ulei	25	—	—	25	
Orez	10	—	7	—	
Cimbru	10	—	—	—	
Piper	0,3	—	—	—	
	Total:	25 g	33 g	37 g	565

Prînz — Felul III: Plăcintă cu brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Făină	30	3	24	—	
Margarină	15	—	—	12	
Ou	15	2	—	1	
Zahăr	25	—	25	—	
Lapte	10	—	—	—	
Brînză vaci	40	9	1	—	
Griș	5	—	4	—	
Lămîie	2	—	—	—	
Bicarbonat	0,2	—	—	—	
	Total:	14 g	54 g	13 g	389

Gustare: Lapte cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250	10	10	5	
Pîine	50	5	25	1	
	Total:	15 g	35 g	6 g	254

Scanned with OKEN Scanner

Seara: Felul I: Salată orientală (rețeta 123)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Cartofi	250	5	50	—	
Ceapă	25	—	2	—	
Gogoșari	10	—	—	—	
Ou	25	2	—	1	
Măsline	25	—	2	9	
	Total:	7 g	54 g	10 g	334

Seara: — Felul II: Tăiței cu brînză telemea

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Tăiței	70	7	56	—	
Brînză	100	17	—	20	
Unt	5	—	—	4	
	Total:	24 g	56 g	24 g	536

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul IX

Alimentaţia raţională a omului bolnav

Alimentaţia raţională în bolile stomacului

Stomacul este un segment important al tubului digestiv, unde are loc digestia alimentelor. Rolul său este reprezentat atît prin funcţia sa secretoare, adică de elaborare a sucului gastric care conţine acid clorhidric şi enzimele de digestie (pepsina şi labfermentul), cît şi prin funcţia motoare de amestecare, frămîntare şi propulsare a alimentelor spre segmentul următor al tubului digestiv, intestinul.

În mod normal, atît funcţia secretoare cît şi cea motoare se declanşează reflex în momentul pătrunderii alimentelor în stomac, ambele avînd un rol important în procesul de digestie gastrică.

În anumite stări patologice, însă, pot apărea tulburări ale celor două funcţii: secretoare (hipersecreţie, hiperaciditate sau hiposecreţie, hipoaciditate) şi motoare (hipermotilitate sau hipomotilitate). Aceste tulburări stau la baza modificărilor patologice întîlnite în bolile stomacului.

De multe ori, la originea acestor tulburări stau greşelile de alimentaţie, ceea ce relevă importanţa acesteia pentru menţinerea stării de sănătate a organismului.

Cele mai frecvente boli ale stomacului sînt: gastritele, boala ulceroasă cu complicaţiile sale şi cancerul gastric.

Le vom prezenta pe rînd în cele ce urmează oprindu-ne îndeosebi asupra modului cum putem realiza o alimentaţie raţională în cursul acestor boli.

Gastritele sînt boli ale stomacului în care se produce o inflamaţie a mucoasei acestuia, aşa cum le defineşte şi numele lor (*gastros*=stomac şi *ita*=inflamaţie).

Bolnavii se plîng de dureri în regiunea epigastrică (adică în capul pieptului), însoţite de pirozis (senzaţie de arsură în aceeaşi regiune) şi regurgitaţii acide (rîgîieli). Aceste simptome nu se produc la anumite ore, ci se manifestă

în mod permanent, exagerîndu-se după consumul unor alimente cu efect iritant asupra mucoasei gastrice inflamate, ca: alimente prea sărate, alimente prăjite, condimente iuți, afumături ș.a.

Din punct de vedere al evoluției lor, gastritele pot fi acute sau cronice.

Gastritele acute pot apărea în urma ingestiei unor substanțe toxice sau în cursul unor boli infecțioase. Au o simptomatologie zgomotoasă, cu febră, vărsături incoercibile, dureri accentuate, stare generală alterată, necesitînd internarea de urgență a bolnavului în spital.

Tratamentul dietetic al acestor forme de gastrită constă în restrîngerea alimentației. La început, timp de 1—2 zile se dă bolnavului numai apă fiartă și răcită, infuzii de mușețel, mentă, sunătoare. Din a treia zi se va relua alimentația, dar treptat, cu prudență, evitîndu-se tot ce ar putea provoca tulburări. Alimentele se vor servi la temperatura camerei. Se vor da astfel: supe de legume limpezi sau cu puțin orez, făinoase cu apă și lapte, brînză de vaci proaspătă, caș, urdă proaspătă, pîine albă, veche de o zi, mere coapte, fără coajă, carne de vită fiartă și tocată.

Bolnavul trebuie să mestece îndelung alimentele în gură, să mănînce încet, în repaus absolut, nu va bea nici un fel de lichide în timpul mesei. După masă va sta culcat în pat cu o compresă călduță pe abdomen. Este bine ca după fiecare masă să bea cîte o ceașcă de ceai de mentă sau de mușețel.

Regimul durează aproximativ 8—10 zile, după care se va trece treptat către o alimentație normală, evitîndu-se însă în continuare alimente cu efect iritant asupra mucoasei stomacului, alimente bogate în celuloză dură, prăjelile, sosurile, condimentele și toate alimentele greu digerabile.

Gastritele cronice, după cum le arată și numele, au o evoluție de mai lungă durată, necesitînd un tratament adecvat acesteia.

Se deosebesc două tipuri principale de gastrite cronice, și anume: gastrite cronice hiperacide și gastrite cronice hipoacide, fiecare dintre ele necesitînd un tratament adecvat în ceea ce privește alimentația.

Gastritele cronice hipoacide se caracterizează prin inflamația cronică a mucoasei gastrice, concomitent cu existența unei secreții foarte scăzute sau chiar absența acidului clorhidric din sucul gastric, ceea ce duce la tulburarea procesului de digestie a alimentelor.

Gastritele cronice hiperacide se caracterizează prin inflamația mucoasei gastrice, alături de o secreție crescută de suc gastric bogat în acid clorhidric.

Din punct de vedere al acțiunii lor asupra secreției gastrice, alimentele au fost împărțite în două categorii:

1. Excitanți slabi.
2. Excitanți puternici.

Excitanții slabi sînt:

— Băuturi: apă, apa alcalină (fără acid carbonic), cacaoa grasă, ceaiul, laptele, smîntîna.

— Condimente: sarea de bucătărie în concentrație de 9 ‰.

— Alte alimente: albușul de ou moale, soluțiile de lactoalbumină, cazeina, amidonul, pîinea albă veche, grăsimile, carnea fiartă de la rece, fructele dulci (opărite în apă și spălate bine), legumele fierte cu unt, supele de legume, supele îngroșate cu făină albă, supa de ovăz, desertul cu albuș de ou bătut, frișcă bătută, orezul, grișul fiert.

Scanned with OKEN Scanner

Excitanții puternici sînt:

— Băuturi: alcoolul, apele carbo-gazoase, apele minerale cloruro-sodice, cafeaua, cacaoa săracă în grăsimi.

— Condimente: muștarul, piperul, hreanul, boiaua, scorțișoara, cuișoarele;

— Alte alimente: ouăle fierte tari, carnea crudă sau fiartă de la cald sau friptură, carnea sărată sau afumată, extractele de carne, pîinea neagră, pîinea albă prăjită, alimentele preparate cu grăsime puțină, alimentele prăjite în grăsime încinsă.

În cazul bolnavilor cu gastrită se vor scoate pentru multă vreme din alimentație următoarele alimente:

— carnea grasă, vînatul, mezelurile, conservele nedietetice, moluștele, slănina;

— legumele tari, bogate în celuloză (ceapa, castraveții, țelina, lintea, fasolea uscată, mazărea uscată);

— alimentele prăjite în general sau cele preparate cu rîntaș și ceapă prăjită;

— dulciurile concentrate: bomboanele, prăjiturile de cofetărie, dulcețurile, ciocolata, siropurile concentrate;

— condimentele: ardei iuți, murăturile, piperul, muștarul, hreanul, boiaua iute;

— băuturile iritante: cafeaua, ceaiul tare, alcoolul, orice aliment prea sărat sau conservat în sare.

Bolnavul este obligat să mestece foarte conștiincios alimentele. În cazul existenței unei danturi deficitare, aceasta va fi reparată.

Este interzis fumatul sub orice formă.

Este interzisă administrarea de lichide în timpul mesei.

Mesele se vor lua la ore regulate, lucru care trebuie respectat cu strictețe.

Alimentele vor fi pregătite cît mai simplu, pentru a fi ușor digerate, dar se vor prepara într-o formă cît mai atrăgătoare pentru a stimula apetitul bolnavului, evitîndu-se pe cît posibil alimente care nu plac acestuia.

În alimentația bolnavului cu gastrită hipoacidă sînt permise următoarele alimente:

— supe de carne, borșurile, supele-creme de legume, supele de cereale. Acestea au o digestibilitate bună și au și un efect stimulator asupra secreției gastrice;

— carnea de vacă, vițel, pasăre (slabă și cu țesut conjunctiv în cantitate redusă), fiartă, tocată sau ca tocătură friptă, necondimentată, însă, cu condimente iritante;

— peștele slab alb, de rîu, fiert, fript sau copt în pergament;

— ouăle în preparate sau ca ochiuri românești sau omletă în aburi;

— iaurt, lapte acidulat, kefir, unt, brînză de vaci;

— fulgi de ovăz, paste făinoase, griș, orez;

— pîine albă uscată sau pîine prăjită (care are un efect excitant asupra secreției gastrice, favorabil în această formă de gastrită);

— legumele tinere cu celuloză fină, fierte foarte bine, preparate ca soteuri, pireuri, supe-creme de legume; cartofii se pot da sub formă de pireu, dar în cantitate limitată;

Scanned with OKEN Scanner

— fructele se pot da sub formă coaptă (mere) fără zahăr sau ca sucuri de fructe proaspete nu prea concentrate. Caisele, piersicile, pot fi date și în stare crudă dacă sînt bine pîrguite, fără coajă și sîmburi;

— deserturile se vor da sub formă de preparate cu brînză de vaci sau cu mere și biscuiți;

— sarea se va da în cantitate normală, întrucît are proprietăți excitosecretoare, favorabile în aceste forme de gastrită. Pentru același motiv pot fi permise uneori, dacă bolnavul tolerează chiar mici cantități de gogoșari în oțet sau murături.

Alimentația bolnavilor cu gastrită hiperacidă este asemănătoare cu cea a bolnavilor cu ulcer, de aceea o vom prezenta împreună cu aceasta.

Boala ulceroasă reprezintă în concepția actuală o suferință a întregului organism cu manifestări gastrice sau duodenale. La originea sa stau o serie de tulburări ale funcțiilor de reglare a secreției și motilității tubului digestiv, cu modificare a circulației sanguine la nivelul stomacului și/sau duodenului. La apariția acestor tulburări contribuie, între altele, și o serie de greșeli de alimentație ca: abuzul de condimente, iritante, alcoolismul și tabagismul, luarea meselor la ore neregulate și în condiții necorespunzătoare, suprasolicitările nervoase și încordarea psihică în timpul mesei. Există și o predispoziție familială pentru boala ulceroasă, transmisă ereditar. Factorii enumerați produc mult mai frecvent boala la persoanele care au în familiile lor bolnavi care au suferit sau suferă de ulcer.

Ca simptomatologie, boala ulceroasă se caracterizează prin prezența unor dureri puternice în capul pieptului (regiunea epigastrică), cu iradieri spre dreapta sau spre spate, care apar de obicei sub formă de crize periodice cu durată de 3—4 săptămîni, evoluînd pe un fond cronic cu exacerbări acute mai ales primăvara și toamna. Aceste dureri au o ritmicitate și un orar fix, fiind legate de mese, putînd apărea fie înainte de masă (pe stomacul gol), fie după masă, imediat sau mai tîrziu. Momentul apariției acestora față de ingestia de alimente depinde de localizarea ulcerului. Cele mai frecvente dureri însă apar înainte de masă și în timpul nopții, cînd stomacul se golește.

De obicei la nivelul stomacului sau duodenului se produce o leziune (rană) mai mare sau mai mică, ceea ce a determinat și denumirea bolii de ulcer (ulcus = rană).

Dacă ulcerația este situată într-o regiune cu circulație intensă sau dacă interesează un vas de sînge, bolnavul va prezenta hemoragie digestivă, care se manifestă fie sub formă de vărsături sanguinolente numite *hematemeză*, fie sub formă de scaune negre cu sîngele digerat numite *melenă*. Apariția hemoragiei digestive reprezintă un semn de gravitate și necesită un tratament de urgență. În cazul în care hemoragia nu se oprește este nevoie de intervenție chirurgicală de urgență.

Ulcerația, dacă este profundă, poate duce la perforarea peretelui stomacului sau duodenului cu evacuarea conținutului gastric în cavitatea peritoneală și apariția unei stări foarte grave numită peritonită. În cursul acestei complicații, bolnavul simte o durere foarte intensă, deosebită ca intensitate față de crizele sale dureroase obișnuite, prezentînd în primele ore o întărire caracteristică a abdomenului (contractură musculară). Situația este deosebit

Scanned with OKEN Scanner

de gravă, constituind așa-numitul „abdomen acut" și necesită internarea bolnavului de urgență și intervenție chirurgicală de urgență — singura care poate salva viața bolnavului.

În unele cazuri, ulcerația se cicatrizează într-un mod vicios, ducînd la strîmtorarea sau stenozarea pereților stomacului. În cazul cînd aceasta este situată la nivelul regiunii pilorice duce la boala cunoscută sub numele de *stenoză pilorică*, în care se împiedică evacuarea conținutului gastric către duoden. Bolnavul slăbește rapid în greutate, prezintă vărsături alimentare cu alimente ingerate cu 24—48 ore înainte, stare de denutriție accentuată. Și această complicație nu poate fi rezolvată decît pe cale chirurgicală.

În sfîrșit, există posibilitatea transformării ulcerului gastric în cancer, adică așa numita *malignizare* a ulcerului, mai ales în cazurile în care boala ulceroasă nu a fost tratată printr-un regim adecvat și a devenit cronică. Singurul tratament rămîne în acest caz intervenția chirurgicală, cu mențiunea că aceasta este eficientă numai cînd se efectuează într-un stadiu incipient.

Regimul alimentar formează astăzi fundamentul tratamentului bolii ulceroase. Instituirea lui precoce și menținerea sa un timp suficient duc la vindecarea bolii, în multe cazuri prevenind apariția unor complicații grave care pun în pericol viața bolnavului.

La alcătuirea regimului bolnavului de ulcer trebuie să ținem seama de stadiul de evoluție a bolii, și anume dacă este vorba despre puseul acut sau de perioada asimptomatică dintre crize.

Alimentația în puseul acut de ulcer

Repausul la pat este obligatoriu în toată perioada puseului acut putînd fi prelungit 3—4 săptămîni, adică toată perioada crizei dureroase.

Alimentația va fi împărțită în 3 faze în funcție de evoluția bolii.

a) În prima fază, în plină criză dureroasă, bolnavul trebuie să stea la pat obligatoriu în repaus complet. Singura alimentație permisă va fi laptele dulce, cîte un pahar de 200 ml la intervale de 2 ore ziua și de 4 ore în cursul nopții (sau ori de cîte ori se trezește). Se vor ingera astfel 2 litri de lapte pe zi, totdeauna fiert. La acesta se pot adăuga frișcă proaspătă, zahăr, ceai, vanilie.

În caz de intoleranță la laptele dulce, acesta se va administra diluat cu ceai sau cu apă alcalină, sau se va adăuga o linguriță de carbonat de calciu la o cană de lapte. Acesta are capacitatea de a scădea fermentațiile intestinale produse de excesul de lactoză. De asemenea se poate încerca adăugarea de 5 g citrat de sodiu. Acesta împiedică coagularea bruscă a cazeinei într-un coagul mare în stomac și deci eliberarea unei cantități mari de lactoserum bogat în lactoză, care după cum am văzut este răspunzătoare de fermentațiile intestinale produse la nivelul intestinului subțire și deci de tulburările pe care le prezintă bolnavii.

Laptele se va consuma integral. Se poate adăuga chiar puțină frișcă proaspătă sau smîntînă proaspătă și zahăr pentru a-i crește valoarea calorică. Spre exemplu: 2 litri lapte cu 30 g zahăr realizează 1 520 calorii; sau 1 litru

Scanned with OKEN Scanner

lapte cu 500 g smîntînă aduce cca 1 550 calorii, iar dacă se adaugă şi 30—40 g zahăr se obţin 1 650 calorii.

Laptele este un aliment sărac în vitamina C şi fier, de aceea este obligatorie administrarea acestora prin tratament medicamentos.

Un neajuns al regimului lactat, este tendinţa frecventă la constipaţie a bolnavului. Pentru combaterea acesteia, bolnavul va ingera ulei de parafină 1—2 linguri pe zi.

După fiecare pahar de lapte este bine ca bolnavul să-şi clătească gura cu apă alcalină.

Întrucît acest regim este sărac în calorii (este hipocaloric) nu se va prelungi peste 5—7 zile.

b) În faza a doua, pe măsură ce durerile încep să se atenueze, bolnavul poate introduce în alimentaţia sa o serie de alimente uşor de digerat care nu supun stomacul la eforturi, cum ar fi: supele strecurate de orez, supele mucilaginoase preparate cu lapte şi unt, grişul, fulgii de ovăz, arpacaşul, ouăle fierte moi, frişca, gelatina de lapte, pireurile de legume cu puţin unt, untdelemnul. Se vor asigura astfel aproximativ 1 600—1 800 calorii/zi. În cursul nopţii bolnavul va continua să ingere lapte dulce simplu sau cu frişcă proaspătă.

Această a doua fază va dura 7—10 zile după care se va trece la faza următoare, în care alimentaţia va fi mai largă.

c) În această fază, la alimentele primite în faza a doua se vor mai adăuga perişoarele dietetice din carne sau peşte slab, legate cu ou, fierte în supă sau fierte în aburi, supele de cereale pasate, pîine albă uscată (nu cea prăjită, întrucît s-a dovedit că are un efect puternic excitant asupra secreţiei gastrice).

Din a 3-a—a 4-a săptămînă de boală se pot adăuga pireul de cartofi, pastele făinoase fierte, supele de zarzavat cu legumele trecute prin sită, preparatele din aluat fiert (ecler), biscuiţii, pandişpanul.

Carnea ca atare va fi adăugată treptat, în cantităţi mici, numai cea slabă şi fragedă, cu ţesut conjunctiv în cantitate redusă.

După trecerea puseului acut, regimul va fi păstrat cca un an sau chiar mai mult.

Alimentaţia va fi fracţionată în 4—6 mese pe zi, luate la ore regulate, respectîndu-se toate regulile de igienă.

Alimentaţia în perioadele de linişte

Bolnavul va trebui să păstreze un anumit regim şi în perioadele de linişte ale ulcerului cronic, adică în perioadele nedureroase, pentru a preîntîmpina apariţia crizelor acute dureroase.

De două ori pe an, primăvara şi toamna, bolnavul va respecta o dietă mai severă, prelungită timp de cîteva săptămîni, cu acelaşi scop.

Întrucît regimul în boala ulceroasă se întinde pe o perioadă mai îndelungată de timp, vom evita pe cît este posibil monotonia, căutînd să acoperim însă nevoile calorice ale bolnavului în funcţie de starea lui fiziologică şi de efortul depus, pentru a nu-i scădea forţa de muncă. Totodată trebuie să ţinem seama şi de posibilităţile economice ale bolnavului, de măsura în care îşi poate procura alimentele indicate.

Scanned with OKEN Scanner

Avînd în vedere toate acestea, am sugerat cîteva modele de meniuri care se pot folosi în alimentaţia unui bolnav ulceros.

Ca principii generale recomandăm renunţarea la fumat şi alcool sub orice formă. Aceşti doi factori intervin în întreţinerea cercului vicios al tulburărilor nervoase şi endocrine, care stau la baza producerii leziunii ulceroase şi trebuie în mod obligatoriu eliminaţi pentru a avea maximum de eficienţă a regimului.

Dintre alimentele permise în această perioadă menţionăm:

— laptele dulce asociat sau nu cu cafea de orz, ceai, făinoase (fulgi de ovăz, orez, fidea, tăiţei, spaghete, griş), chiselul sau crema de lapte, brînzeturile proaspete (de vaci), urda, caşul dulce, untul proaspăt preparat fără sare;

— ouăle fierte moi sau ca ochiuri româneşti, sau omletă dietetică, ouăle în preparate cu lapte (lapte de pasăre);

— carnea de viţel, pasăre, peşte slab (şalău, ştiucă, lin, păstrăv) fierte, înăbuşite, coapte (fără coajă);

— legumele: cartofii, dovlecii, conopidă, morcovi, carote (fierte, pregătite cu unt sau untdelemn crud sau fiert, ca pireuri, soteuri, sufleuri, budinci);

— pîinea albă veche de o zi;

— biscuiţii, prăjiturile de casă (gelatinele, sufleurile, cremele, tartele, prăjiturile cu brînză de vaci, compoturile nu prea dulci cu fructele trecute prin sită, fructele coapte la cuptor, sucurile de fructe, chiselurile preparate cu sucuri de fructe;

— supele mucilaginoase, preparate din lapte, făină şi puţin unt, supele-creme de cartofi, supele de legume.

Sînt interzise următoarele alimente:

— laptele bătut, iaurtul, chefirul, laptele acidulat, brînzeturile fermentate, sărate şi cele afumate;

— ouăle fierte tari, maioneza, ouăle prăjite;

— carnea grasă de porc, slănina, untura, conservele de carne, mezelurile, afumăturile, peştele gras (morun, nisetru, somn, cegă), peştele conservat, sardelele, racii, icrele;

— legumele tari bogate în celuloză grosolană crude (varza, castraveţii, leguminoasele uscate, ciupercile, ţelina, prazul, ridichile, ceapa, usturoiul);

— fructele crude cu coajă, fructele oleaginoase (migdale, alune, nuci);

— pîinea neagră;

— ciocolata, cafeaua, cacaoa, dulceţurile, gemurile, îngheţata, prăjiturile preparate cu nuci, alune, migdale, foietajele, baclavaua;

— supele de carne fiartă de la rece, ciorbele grase;

— sosurile preparate cu ceapă prăjită şi rîntaşurile;

— alcoolul sub orice formă, apele carbo-gazoase;

— condimente iuţi: muştarul, piperul, hreanul, paprica, usturoi;

— alimentele prea fierbinţi sau prea reci, alimentele prăjite în grăsime.

Mesele vor fi servite la ore regulate, vor fi de volum redus, şi mai frecvente: 5—6 pe zi.

Scanned with OKEN Scanner

La toţi bolnavii cu suferinţe digestive vom recomanda următoarele măsuri de igienă şi comportare la masă:

— masticarea îndelungată a alimentelor. Pentru aceasta este indispensabilă o dantură bună şi în cazul cînd aceasta lipseşte se va repara cît mai urgent;

— bolnavul va fi calm la masă, evitînd discuţiile în contradictoriu, lectura, privirea televizorului, emoţiile de orice fel, care scad reflexele secretoare psihice;

— va fi interzis fumatul; întrucît s-a dovedit că tutunul duce la o creştere a secreţiilor digestive şi la spasme ale musculaturii stomacului;

— vor fi interzise toate băuturile alcoolice, întrucît irită mucoasa gastrică;

— se vor evita condimentele ca: piperul, ardeiul iute, muştarul, boiaua, ş.a. care au de asemenea un rol iritant asupra mucoasei gastrice;

— se vor evita mesele prea abundente, peste 350—400 g care încarcă stomacul, ducînd la o serie de tulburări după masă: senzaţie de balonare, dureri în capul pieptului, somnolenţă, înroşirea feţei;

— se vor interzice toate alimentele tari bogate în celuloză grosolană, carnea bogată în ţesut conjunctiv, cea grasă;

— vor fi interzise alimentele prea reci sau prea fierbinţi întrucît au efect iritant. Temperatura optimă pentru unele alimente este următoarea:

apă	12—13°
sifon	10—12°
vin alb	10°
vin roşu	17—18°
bere	12—15°
cafea, ceai sub	40—43°
supe de carne sub	37—45°
lapte dulce sub	33—40°
pireuri sub	37—42°
friptură sub	40°
pîine sub	30°

— alimentele foarte sărate ca şi cele concentrate în zahăr sînt iritante, de aceea nu sînt recomandate;

— funcţia motoare a stomacului este influenţată şi de durata de şedere a alimentelor la nivelul său. Din acest punct de vedere, alimentele au fost împărţite în patru grupe:

A. *Alimentele care părăsesc stomacul în 1—2 ore:*

100—200 g apă
220 g apă carbogazoasă
200 g ceai rusesc
200 g cafea
200 g bere
200 g vin roşu

Scanned with OKEN Scanner

100—200 g lapte fiert
200 g bulion de carne
100 g ouă fierte moi

B. *Alimente care părăsesc stomacul în 2—3 ore:*

200 g cafea cu frișcă
200 g cafea cu lapte
200 g vin dulce
300—500 g apă
300—500 g lapte fiert
100 g ouă crude, fierte tari, omletă
100 g cîrnați din carne de vită
250 g creier de vițel fiert
250 g rasol (vițel)
75 g stridii crude
200 g crap fiert
200 g batog fiert
150 g conopidă fiartă
150 g conopidă salată
150 g sparanghel fiert
150 g pireu de cartofi
150 g compot de cireșe
150 g cireșe crude
70 g pîine albă, proaspătă sau veche
70 g pesmet
70 g covrigi
50 g biscuiți

C. *Alimente care părăsesc stomacul în 3—4 ore:*

230 g găină, pui (fierte)
230 g potîrniche friptă
220-260 g porumbel fiert
195 g porumbel fript
250 g carne de vacă slabă (fiartă)
250 g picioare de vițel fierte
100 g șuncă fiartă
160 g șuncă crudă
100 g friptură slabă de vițel
100 g beefsteak crud fin tocat
100 g friptură de rinichi
200 g somon fiert
72 g icre negre sărate
200 g mreană în oțet
200 g scrumbii afumate
150 g pîine neagră
100—150 g biscuiți

Scanned with OKEN Scanner

150 g orez fiert
150 g gulii fierte
150 g cartofi fierți
150 g morcovi fierți
150 g spanac fiert
150 g salată de castraveți
150 g ridichi de lună crude
150 g mere.

D. *Alimente ce părăsesc stomacul în 4—5 ore:*

250 g filet de vacă fript
250 g beefsteak fript
250 g limbă afumată
100 g felii de pește afumat
250 g iepure fript
250 g gîscă friptă
280 g rață friptă
200 g heringi în sare
150 g pireu de linte
200 g pireu de mazăre
150 g fasole verde fiartă;

— băuturile, sub orice formă, sînt interzise în timpul mesei sau imediat după masă întrucît diluează sucurile digestive îngreuind digestia;

— bolnavul este obligat să respecte un repaus de cca 1/2—1 oră după masă.

În afară de regimul alimentar care constituie baza tratamentului, bolnavul de ulcer necesită și o medicație alcalinizantă și antispastică, care va fi luată, însă, numai la indicația și sub îndrumarea medicului.

În perioadele de liniște, bolnavul poate beneficia de cure de ape minerale, care ajută la vindecarea bolii. Dintre cele mai cunoscute ape minerale folosite în boala ulceroasă sînt: cele de la Sîngeorz, Slănic și Olănești.

Pe lîngă toate acestea, bolnavul va mai necesita și scoaterea din locul de muncă sau din mediul care contribuie la întreținerea cercului vicios de dereglări ale reflexelor digestive. Aceasta se va face temporar pe perioada crizelor dureroase, prin concedii medicale, recomandate de către medic sau definitiv, prin schimbarea locului de muncă, care se va face tot la indicația medicului.

Tratată corect, boala ulceroasă, atît cea cu localizare gastrică, cît și cea duodenală, este vindecabilă. În lipsa unui tratament complex susținut, boala se cronicizează și poate duce la complicații care pun în pericol viața bolnavului.

Alimentația rațională în cancerul esofagului și stomacului

Cancerul esofagului produce în cursul evoluției sale o strîmtorare (o stenozare) a lumenului esofagian în grade variate, în funcție de nivelul la care este localizat.

Scanned with OKEN Scanner

Bolnavul prezintă dificultate la înghiţirea alimentelor, care se accentuează treptat în cursul evoluţiei bolii, îngreuind alimentarea acestuia.

În cazurile în care stenozarea nu este foarte strînsă, se va utiliza alimentarea pe cale bucală (orală). Se vor da alimente lichide şi semilichide, moi, netraumatizante, în cantităţi mici şi repetate, prezentate cît mai atrăgător, pentru a stimula apetitul bolnavului, care de cele mai multe ori este scăzut.

Vor fi permise alimente ca: ouăle fierte moi sau ca adaos de diverse preparate (creme, sufleuri), care au avantajul furnizării unei valori nutritive mari într-un volum mic; carnea se va da numai fiartă bine şi tocată de două-trei ori prin maşină; legumele se vor da numai fierte sau coapte sub formă de pireuri de consistenţă mai fluidă; laptele se va da sub diverse forme, fie ca atare, fie în preparate semilichide cu ouă, făinoase, frişcă; de asemenea se vor administra sucuri de fructe şi de legume proaspete.

Dacă stenozarea este mai strînsă se vor administra numai alimente lichide. Laptele sub diferitele sale forme va reprezenta baza alimentaţiei. În cazul cînd nu se poate asigura o raţie alimentară adecvată pe cale orală, se va completa aportul nutritiv al bolnavului prin administrare de preparate diverse pe cale intravenoasă. Aceasta se va face, însă, numai la indicaţia şi sub stricta supraveghere a medicului.

Cînd gradul stenozării este foarte accentuat şi nu se poate face alimentarea pe cale orală, se va folosi numai calea parenterală şi se va efectua cît mai repede *gastrostomia*, adică introducerea prin intervenţie chirurgicală a unei sonde de cauciuc cu un capăt direct în stomac şi cu celălalt în exterior. Alimentele se vor introduce astfel pe această sondă direct în stomac, scurt-circuitînd segmentul stenozat al esofagului.

Pe sondă se vor introduce alimentele lichide şi semilichide, de consistenţă cît mai fluidă, bine pasate, pentru a suplini actul masticaţiei, sub formă de: bulion de carne, carne tocată fin de 2—3 ori, suc sau extract de carne, lapte şi derivate de lapte, preparate de lapte cu făinoase, supe de legume, pireuri cu consistenţă fluidă din legume, fructe sub formă de pireuri sau ca sucuri de fructe.

La bolnavii la care cancerul esofagian s-a descoperit precoce, într-un moment favorabil pentru intervenţia chirurgicală şi dacă în urma acesteia s-a reuşit reconstituirea tubului digestiv, în continuare se va supraveghea foarte atent alimentaţia bolnavului pentru a menţine o stare de nutriţie cît mai bună un timp îndelungat, evitînd denutriţia.

Se vor interzice la aceşti bolnavi: alcoolul, condimentele iuţi, sarea în cantitate crescută, alimentele prea fierbinţi sau prea reci, susceptibile de a produce iritaţii la nivelul cicatricei operatorii. Se va acorda o deosebită atenţie actului masticaţiei, care se va face cu multă conştiinciozitate. În cazul existenţei unei danturi deficitare, aceasta se va repara obligatoriu.

Se va asigura un regim de 2 000—2 500 calorii, alcătuit din: lapte, iaurt şi alte derivate din lapte, suc de carne, carne tocată fin, slabă, albuş de ou fiert, sucuri de fructe şi de legume, preparate de lapte cu făinoase ş.a. Acestea vor favoriza cicatrizarea leziunii, creşterea în greutate şi menţinerea unei greutăţi normale.

Scanned with OKEN Scanner

În cazul în care în cursul intervenției chirurgicale s-a extirpat și o parte din stomac, mesele vor fi mai frecvente și de volum mai redus, în funcție de capacitatea stomacului restant.

Cancerul stomacului ridică probleme deosebite de alimentație, în funcție de forma anatomo-clinică și anume dacă este stenozant sau nu.

În cazul formei de cancer stenozant — care poate interesa — fie unul dintre cele două orificii ale stomacului: de intrare, numit cardia sau de ieșire, numit pilor, fie o altă porțiune a corpului gastric, se recomandă în general același regim alimentar ca și în cancerul esofagului. Laptele va reprezenta unul dintre alimentele de bază pentru acești bolnavi. Acesta se va da împreună cu substanțe anticoagulante care să împiedice coagularea lui într-o masă voluminoasă, brusc, întrucît ar fi dificilă evacuarea ulterioară a acestuia prin pilor. Se mai poate da pudra de carne sau extractul de carne. Ouăle pot fi date sub formă de 4—6 gălbenușuri preparate în diverse moduri. De asemenea se vor da gelatine din lapte, sucuri de fructe, frișcă, jeleuri ș.a.

În formele care nu produc stenozarea stomacului, regimul va fi mai larg, în funcție de toleranța bolnavului. Se vor evita restricțiile prea severe, care sînt inutile și duc chiar la accentuarea anorexiei (lipsei de poftă de mîncare) a bolnavului.

Întrucît apetitul acestor bolnavi este foarte capricios, se va încerca stimularea lui printr-un mod de pregătire și de prezentare a alimentelor cît mai apetisant. Se vor interzice toate alimentele iritante, condimentele iuți, cele acide, ca și alimentele prea fierbinți sau prea reci. De asemenea se vor evita mesele prea voluminoase.

La majoritatea bolnavilor există o scădere sau chiar o lipsă a acidului clorhidric și a pepsinei din sucul gastric. Întrucît acestea îndeplinesc roluri importante în digestia gastrică, se vor administra sub formă de preparate medicamentoase (exemplu: acidopeps), dar numai după consultarea unui medic care va stabili doza necesară.

Dintre alimentele permise acestor bolnavi amintim:

— laptele și derivatele de lapte sub diferite forme, ca atare, sau în preparate făinoase, cu ouă, ș.a.

— ouăle fierte moi sau în diferite preparate. Gălbenușul foarte proaspăt se poate da și crud, amestecat cu lapte și zahăr;

— carnea de pasăre, de vițel, fiartă și fin tocată sub formă de perișoare sau chiftele preparate la aburi, peștele slab alb ca perișoare fierte în aburi; dintre organe, creierul este permis întrucît are o consistență mai scăzută și ficatul fin tocat sub formă de pastă;

— legumele se vor da numai dintre cele cu celuloză fină, bine fierte, sub formă de pireuri sau ca salate fierte;

— fructele se vor da sub formă de compoturi pasate, marmelade, sucuri, pireuri, fructe coapte, iar în cazul unor fructe bine pîrguite se poate da chiar pulpa ca atare (la caise, piersici ș.a.).

În cazul în care cancerul gastric a fost descoperit într-un stadiu precoce, cînd se poate practica intervenția chirurgicală, aceasta nu se va întîrzia. Postoperator, alimentația bolnavului se va îmbogăți treptat, pe măsură ce se va vindeca cicatricea operatorie. Se vor da alimente netraumatizante și neiri-

Scanned with OKEN Scanner

tante, administrate sub formă de mese de volum redus, în funcţie de capacitatea stomacului restant cît mai frecvente, pentru a asigura aportul în calorii şi factori nutritivi necesari individului respectiv. În general se va da un regim de cruţare gastrică, bogat în calorii şi factori nutritivi, pentru a preîntîmpina sau corecta eventuala denutriţie a bolnavului.

Alimentaţia raţională în bolile ficatului

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe ale omului. La nivelul său, factorii nutritivi rezultaţi prin transformarea alimentelor în cursul proceselor de digestie şi metabolism, sînt modificaţi pentru a putea fi utilizaţi de către organism.

Majoritatea proceselor principale metabolice din cursul transformării protidelor, lipidelor, glucidelor şi biocatalizatorilor au loc la nivelul ficatului. Sinteza ca şi degradarea acestora se desfăşoară la acest nivel. Tot aici se produce şi neutralizarea (detoxifierea) unor substanţe toxice rezultate din metabolism. Prin secreţia biliară, ficatul participă la digestia şi utilizarea grăsimilor din organism.

Dată fiind importanţa acestui organ ne putem uşor da seama de ce suferinţa se va răsfrînge asupra întregului organism, provocîndu-i grave tulburări.

Întrucît ficatul deţine un loc cheie în transformarea factorilor nutritivi proveniţi din alimentaţie, ne putem da seama de importanţa care revine alimentaţiei în cursul suferinţei acestui organ. De foarte multe ori regimul alimentar reprezintă singura armă terapeutică în unele boli ale ficatului.

În afecţiunile hepatice, alimentaţia raţională se va orienta deci către o adaptare a regimului în funcţie de diversele faze evolutive ale bolilor ficatului, de starea de nutriţie a bolnavului, ca şi de anumite toleranţe sau intoleranţe individuale ale bolnavului faţă de unele alimente.

Un accent deosebit trebuie să punem pe modul de preparare a alimentelor, care va trebui să asigure o digestibilitate crescută a alimentelor şi totodată va urmări păstrarea în proporţii cît mai mari a tuturor factorilor nutritivi existenţi în aliment.

Dintre principalele afecţiuni hepatice în care dietetica joacă un rol important amintim:

Hepatita epidemică

Hepatitele cronice

Cirozele hepatice

Hepatita epidemică este o boală contagioasă produsă de un virus, care poate fi transmisă pe cale digestivă sau sanguină (în cursul unor tratamente prin injecţii intravenoase sau al unor recoltări de sînge efectuate cu seringi incorect sterilizate).

Boala evoluează în mai multe etape. După perioada de incubaţie, care este mai lungă în cazul hepatitei serice (transmisă pe cale sanguină) şi este mai scurtă în cursul celei transmise pe cale digestivă, şi care de obicei este asimptomatică, urmează perioada preicterică care durează aproximativ o săptămînă şi se caracterizează prin dureri de cap, dureri musculare şi articulare,

Scanned with OKEN Scanner

stare subfebrilă, astenie, insomnie, scădere a poftei de mîncare, gust amar în gură, greaţă, somnolenţă, balonări, constipaţie şi dureri în regiunea ficatului numită hipocondrul drept (la dreapta, sub marginea coastelor).

Treptat, urinile devin din ce în ce mai colorate, în timp ce scaunele se decolorează şi astfel boala intră în etapa următoare, perioada icterică. Aceasta se caracterizează prin coloraţia mai mult sau mai puţin intensă a tegumentelor şi a mucoaselor în galben, numită icter.

După 2—3 săptămîni, pe măsură ce ficatul se măreşte de volum şi devine mai consistent şi icterul se intensifică, fenomenele dispeptice (greaţa, vărsăturile, lipsa poftei de mîncare) dispar, starea generală a bolnavului ameliorîndu-se.

Urmează apoi perioada de declin, în care icterul începe să pălească, starea generală a bolnavului se ameliorează tot mai mult, pentru ca apoi să se continue cu starea de convalescenţă, în care ficatul se va regenera treptat, reluîndu-şi funcţiile pe măsura refacerii sale. Durata acestei stări se întinde pe o perioadă de cca 6 luni, timp în care este necesară respectarea unui anumit regim alimentar.

Alimentaţia bolnavului în cursul hepatitei va fi individualizată, deci, în funcţie de stadiul evolutiv al bolii. Bolnavul va fi internat obligatoriu în spitalul de boli contagioase.

Pe toată perioada evolutivă a bolii repausul la pat va fi obligatoriu.

În **perioada preicterică,** în care predomină tulburările dispeptice, trebuie să administrăm un regim care să realizeze cruţarea maximă a funcţiilor digestive. Se vor administra băuturi dulci, zaharate (limonade, compoturi, siropuri, ceaiuri, sucuri de fructe) călduţe, jeleuri de fructe, miere. Se mai pot da de asemenea supe de zarzavat strecurate, supe-creme de făinoase (griş, fulgi de ovăz, fidea), mucilagii, cartofi, morcovi fierţi, iar dacă bolnavul suportă se poate da şi laptele de vacă. Sarea se va da în cantitate foarte redusă. Pentru gustul mîncărurilor se poate adăuga puţin pătrunjel tocat. Mesele se vor da cît mai frecvent, 5—6 pe zi, de volum redus.

În **perioada de stare,** cînd icterul este evident, apetitul bolnavului de obicei revine parţial sau total, este posibilă o mai mare varietate a regimului.

Lipsa secreţiei biliare adecvate face dificilă digestia lipidelor, de aceea aportul acestora se va reduce la un minimum de 50-70 g/zi, în condiţiile în care se poate asigura un aport proteic adecvat. Grăsimile vor fi date sub formă de unt proaspăt, smîntînă, uleiuri vegetale, frişcă, excluzîndu-se orice grăsime supusă acţiunii termice.

Aportul proteic va fi de cca 60-80 g/zi, putînd ajunge pînă la 130-150 g/zi în cazul denutriţiilor accentuate.

Aportul caloric va fi de circa 2 500-3 000 calorii/zi, fiind completat prin aportul de glucide date sub formă uşor digerabilă (orez, fidea, fulgi de ovăz, griş). Mai tîrziu se vor introduce pesmeţii, pîinea, pireurile de legume, salatele (roşii, salată verde), pireurile de fructe.

Sîntem cu totul împotriva excesului de glucide, care este dăunător, întrucît surplusul lor este transformat în grăsimi ce se depun la nivelul ficatului şi totodată pentru că duc la o suprasolicitare a pancreasului. Acest organ este şi el afectat în cursul hepatitelor epidemice, întrucît virusul hepatitei este

Scanned with OKEN Scanner

și pancreatotrop. Administrarea unui regim hiperglucidic va duce la o creștere a secreției de insulină, care la pancreasul deja suferind poate prezenta o suprasolicitare cu epuizarea rezervelor insulinice și apariția unui diabet zaharat.

Proteinele vor fi date la început sub forma celor din lactate: lapte, brînzeturi slabe proaspete, caș dulce, urdă, brînză de vaci. Aportul de proteine nu va fi suprimat decît în cazul cînd există pericolul instalării unei insuficiențe hepatice acute. În celelalte forme de boală, aportul lor va fi echilibrat, păstrînd o proporție optimă între proteinele de origine animală cu valoare biologică mare și cele vegetale.

Mesele vor fi de volum redus și fracționate. Se va interzice obligatoriu consumul de băuturi alcoolice sub orice formă și se va păstra repausul obligatoriu.

În *perioada de declin* a bolii are loc o creștere a diurezei, diminuarea icterului, decolorarea urinilor și recoltarea scaunului. În aceste condiții se va crește aportul de alimente, adăugîndu-se carnea, la început sub forma celei de pui sau găină slabă, apoi de vită slabă sau pește alb ca rasol sau grătar.

În *perioada de convalescență*, cînd icterul a dispărut și probele biologice revin la normal, regimul va fi suplimentat în continuare, îmbrăcînd aspectul unui regim de cruțare hepatică. Dintre alimentele *permise* menționăm:

— carnea de pui, de găină, vacă, vițel, pește alb slab, preparate ca rasol sau grătar, sau la cuptor înăbușite;

— laptele ca atare dacă este suportat sau sub forma derivatelor sale: brînză de vaci, caș, urdă dulce, iaurt, lapte bătut;

— ouăle fierte moi sau ca ochiuri românești sau omletă dietetică sînt permise dacă sînt foarte proaspete, de 2—3 ori pe săptămînă;

— grăsimile sub formă de unt, smîntînă, frișcă, foarte proaspete și untdelemnul crud adăugat la salate sau în preparate;

— pîinea albă prăjită, făinoasele bine fierte preparate cu lapte sau brînză de vaci;

— legumele sub formă de salate (salată verde, roșii, sfeclă coaptă, morcovi) sau ca soteuri, sufleuri, supe de legume limpezi sau îngroșate cu făinoase sau ca supe-creme de legume;

— fructele pot fi date crude dacă sînt bine pîrguite, sau sub formă de compot, peltea, gemuri, marmelade și ca sucuri de fructe;

— dulciurile vor fi date sub formă de creme cu lapte, cremă de zahăr ars, prăjituri din aluat uscat, prăjituri cu brînză de vaci sau cu fructe, budinci de fructe, de făinoase, ș.a.;

— băuturile vor fi reprezentate de: lapte, sucuri de fructe și de legume, chiseluri cu sucuri de fructe, ceaiuri de plante, compoturi;

— condimentele permise vor fi cele aromate: pătrunjelul, leușteanul, mărarul, tarhonul, cimbrul, apoi oțetul de fructe slab, sucul de lămîie, vanilia, coaja de portocale, aromatele;

— supele permise vor fi cele de legume limpezi sau supele creme, borșurile, supele de carne degresate, supele cu făinoase. Vor fi *interzise* următoarele alimente:

— carnea grasă de porc, oaie, rață, gîscă, vînatul, mezelurile, viscerele, carnea tocată prăjită, conservele de carne, afumăturile, peștele gras sub orice formă, sardelele, peștele sărat, peștele conservat, icrele;

— brînzeturile grase, brînzeturile fermentate;
— ouăle răscoapte și cele prăjite;
— grăsimile: untura de porc, slănina, seul, untul și untdelemnul prăjite;
— pîinea neagră;
— legumele: ridichi, castraveți, gulii, varză, vinete, ceapă, usturoi, cartofii prăjiți, leguminoasele uscate;
— fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale), perele tari de iarnă;
— dulciurile preparate cu cremă de unt și mult ou, înghețatele, baclavaua, foietajele;
— băuturile prea reci, cafeaua, cacaoa, ciocolata, alcoolul sub orice formă;
— sosurile cu ceapă prăjită și rîntaș, maionezele, sosurile prea condimentate;
— condimentele iuți: hreanul, usturoiul, ardeiul iute, boiaua, piperul.

Se vor da mese mici și mai dese. Alimentele vor fi servite la temperatura optimă. Se vor respecta orele de masă. Se va respecta repausul la masă și după masă pentru a favoriza o bună digestie. Mestecarea alimentelor se va face îndelung, cu conștiinciozitate. Alimentele vor fi pregătite și prezentate cît mai variat pentru a stimula apetitul bolnavului.

Acest regim de cruțare hepatică se va păstra cca 6 luni pînă la un an de la dispariția icterului.

În cazul unei evoluții către normal a probelor hepatice și a stării generale a bolnavului, după un an se va permite o alimentație normală, evitîndu-se în continuare conservele de carne sau de pește, condimentele iuți, sosurile nedietetice, alcoolul.

Hepatitele cronice pot apărea de multe ori în urma unei hepatite epidemice care nu a fost corect tratată sau a prezentat o evoluție mai severă. Există însă și alte cauze care pot duce la lezarea ficatului. Între acestea amintim de unele dezechilibre nutriționale care s-au dovedit a sta la originea unor forme de hepatite cronice sau de ciroze hepatice.

Simptomatologia acestora este destul de polimorfă, putîndu-se prezenta sub forma unei tulburări dispeptice discrete, balonări postprandiale, jenă în hipocondrul drept, scăderea poftei de mîncare, slăbire în greutate, oboseală la eforturi minime. Tulburările dispeptice pot apărea în legătură cu consumul unor alimente mai greu digerabile.

În unele cazuri, simptomatologia poate îmbrăca un aspect mai sever, cu o evoluție rapidă a leziunilor ficatului, în care caz și tabloul clinic este mai sever. Se remarcă astfel: astenie accentuată, mărire de volum a ficatului, denutriție marcată ș.a. Aceste fenomene evoluează concomitent cu modificarea probelor biologice hepatice evidențiate prin diversele analize de laborator.

Punerea la punct a tehnicii biopuncției hepatice, care este lipsită de pericol pentru bolnav și în același timp este de un prețios ajutor în stabilirea diagnosticului, a dus la recunoașterea a trei forme principale de hepatite cronice: persistentă, agresivă și necrotică.

Hepatita cronică persistentă se caracterizează prin manifestări clinice foarte discrete sau chiar absente, probe biologice ușor modificate iar la examenul biopuncției hepatice se observă o limitare a leziunilor cu tendință la stabilizarea lor. Această formă are prognosticul cel mai bun.

Scanned with OKEN Scanner

Hepatita cronică agresivă se caracterizează prin tulburări clinice evidente, modificări ale probelor biologice în sens patologic, iar la examenul biopuncției hepatice se evidențiază evolutivitatea, progresiunea leziunilor.

Hepatita cronică necrotică este cea mai gravă formă de hepatită cronică. Se caracterizează prin alterarea marcată a probelor biologice hepatice în prezența unei simptomatologii foarte severe. Examenul biopuncției hepatice arată leziuni întinse ale ficatului ce iau aspectul de necroze celulare (distrucții celulare). Prognosticul acestei forme de hepatită cronică este deosebit de sever întrucît majoritatea cazurilor evoluează către ciroză hepatică.

Împărțirea în aceste trei forme evolutive a hepatitelor cronice are importanță și din punct de vedere dietetic, întrucît alimentația bolnavului va fi modificată în funcție de acestea.

În cazul hepatitei cronice persistente, alimentația bolnavului este de fapt alimentația rațională completă pregătită dietetic (vezi Tabelele cu regimuri alimentare).

Bolnavului trebuie să i se asigure un aport caloric și în factori nutritivi echilibrat corespunzător cu starea fiziologică a acestuia și activitatea pe care o depune. Se va acorda atenție mai ales asupra modului de pregătire a alimentelor, care pe de o parte trebuie să asigure păstrarea cît mai completă a valorii nutritive a alimentelor și pe de altă parte să nu transforme aceste alimente în factori nocivi pentru ficatul bolnav.

Alimentația corectă, alături de un regim de viață adecvat, are ca scop asigurarea condițiilor optime pentru regenerarea ficatului și împiedicarea evolutivității leziunilor cu eventuala vindecare a acestora.

În cazul hepatitei cronice agresive, alimentația bolnavului reprezintă un adjuvant terapeutic prețios în împiedicarea evoluției bolii către ciroză hepatică sau insuficiență hepatică.

Regimul trebuie să fie individualizat în funcție de starea individului, astfel încît să-i asigure acestuia o stare de nutriție optimă și să evite orice efect nociv asupra celulei hepatice care ar grăbi evoluția bolii către decompensare.

Aportul caloric va fi normal la individul cu greutate normală sau hipercaloric la cei cu denutriție concomitentă.

Proteinele vor fi date în proporție de 1-2 g/kgc/zi, lipidele 1-1,5 g/kgc/zi, iar glucidele vor completa aportul caloric.

Se va asigura aportul optim de vitamine și minerale în funcție de nevoile organismului.

Alimentația va fi astfel alcătuită din:

— carne slabă de vacă, vițel, găină, pui, preparată ca rasol, friptă, fiartă la aburi, tocată ca perișoare dietetice, peștele slab alb (șalău, știucă, lin), fiert sau fript;

— laptele dulce, bătut, iaurtul, brînzeturile nefermentate (brînza de vaci, cașul, urda);

— ouăle în cantitate limitată (1/4 sau 1/2 pe zi) în diverse preparate (sufleuri, budinci, papanași) ca omletă dietetică sau fiert moale;

— pîinea albă sau intermediară rece (veche de o zi), mămăliguță pripită servită cu produse lactate;

— legume: dovlecei, morcovi, spanac, roșii, cartofi și alte legume cu celuloza fină, fierte ca pireuri, sufleuri, soteuri, salate;

Scanned with OKEN Scanner

— fructele sînt permise toate după toleranţa individului fie crude dacă sînt bine pîrguite, fie sub formă de pireuri, fructe coapte, compoturi, jeleuri, sucuri de fructe;

— dulciurile vor fi permise, mai ales cele preparate cu brînză de vaci şi cu fructe, aluatul fiert, aluatul de biscuiţi, aluatul de tartă, cele preparate cu gem sau marmeladă, gelatinele cu brînză de vaci sau cu fructe, chiselurile, făinoasele cu lapte;

— grăsimile vor fi date sub formă de unt proaspăt, adăugat la servire, uleiul crud adăugat la salate sau în legume fierte à la grec;

— băuturile permise sînt: laptele, ceaiurile de plante, sucurile de fructe şi de legume, oranjadele, citronadele, compoturile;

— condimentele permise vor fi aromatele (cimbru, tarhon, mărar, pătrunjel, leuştean), vanilia, scorţişoara. Cantitatea de sare va fi normală, exceptînd cazurile cu decompensare hidro-electrolitică, cu ascită şi edeme, cînd se indică reducerea aportului de sodiu. Aceasta se face însă numai sub directa îndrumare a medicului;

— supele vor fi date sub formă de supe-creme de legume, supe de făinoase, supe slabe de carne, supe de roşii, borşuri;

— sosurile vor fi permise numai preparate dietetic, fără rîntaş şi ceapă prăjită;

Vor fi interzise următoarele alimente:

— carnea grasă de porc, de oaie, de gîscă, de raţă, vînatul, conservele de carne, mezelurile, viscerele, peştele gras, peştele sărat, sau afumat, conservele de peşte;

— brînzeturile grase fermentate;

— ouăle în cantitate mare, fierte tari, ouăle prăjite;

— pîinea neagră, făinurile nerafinate;

— untura, slănina, seul, grăsimile prăjite;

— legumele bogate în celuloză grosolană: ridichi, ceapă, usturoi, varză, leguminoasele uscate, castraveţii, guliile, ciupercile, vinetele;

— fructele oleaginoase (alune, migdale, nuci), fructele cu celuloză grosolană cu coajă şi sîmburi;

— dulciurile preparate din aluat dospit calde, foietajele, prăjiturile cu nuci, alune, migdale, aluaturile cu unt, untură, gălbenuş de ou în cantitate mare, îngheţatele;

— băuturi: cafeaua, cacaoa, alcoolul sub orice formă, apele minerale clorurosodice (cînd există restricţie de sodiu);

— condimentele iuţi, picante: piper, boia iute, muştar, hrean, ceapă, usturoi;

— supele de carne grasă, ciorbele grase, ciorbele preparate cu rîntaşuri;

— sosurile preparate cu ceapă prăjită şi rîntaş, maionezele, sosul de muştar.

Se vor da 5-6 mese pe zi, de volum mic, cu alimente servite la temperatura optimă.

Se va evita consumul de lichide în timpul mesei.

Atmosfera în care se serveşte masa va fi cît mai plăcută, evitînd supărările, emoţiile de orice fel, agitaţia. Se recomandă păstrarea unui repaus înainte şi după fiecare masă pentru a favoriza digestia în bune condiţii.

Scanned with OKEN Scanner

Întrucît apetitul acestor bolnavi este de cele mai multe ori diminuat, se va căuta stimularea lui printr-o prezentare a alimentelor cît mai apetisantă, cît mai variată, frumos asezonate cu condimentele permise.

Cirozele hepatice sînt afecțiuni foarte grave ale ficatului caracterizate prin sclerozarea acestuia. Scleroza se produce în urma inflamației cronice, deci, a hepatitelor cronice în cursul cărora se distrug celulele hepatice și sînt înlocuite cu țesut fibros. Acesta odată format va împiedica circulația sîngelui prin ficat și astfel vor fi deficitare oxigenarea și hrănirea celulelor hepatice. În cele din urmă se va instala insuficiența hepatică care poate duce la moartea bolnavului prin comă hepatică.

Bolnavul care suferă de ciroză hepatică se plînge de lipsă de poftă de mîncare, greață, balonări după masă, oboseală. Frecvent apar sîngerări din nas sau sub piele. La nivelul porțiunii inferioare a esofagului se pot produce dilatații venoase din cauza stînjenirii circulației prin ficat de către procesul de scleroză. Acestea se numesc varice esofagiene. Prin ruperea lor se pot produce hemoragii foarte grave, care uneori pot duce la moartea bolnavului.

Datorită tulburărilor de circulație ca și unor tulburări ale metabolismului proteic (scăderea albuminelor serice) are loc o acumulare de lichide în cavitatea peritoneală cu mărirea de volum a abdomenului cunoscută sub numele de *ascită*. Apariția sa reprezintă un semn de decompensare și este însoțită de alterarea stării generale a bolnavului.

Ciroza este uneori consecința unor boli infecțioase acute produse la nivelul ficatului cum sînt hepatita epidemică sau malaria și sifilisul ce pot duce la instalarea unei hepatite cronice agresive, care mai departe poate evolua către ciroză hepatică. Alteori poate fi consecința consumului repetat și îndelungat de alcool sau al unor dezechilibre nutriționale accentuate.

Regimul alimentar reprezintă una dintre cele mai importante arme terapeutice în ciroză.

În ciroza compensată fără icter și ascită, regimul alimentar este asemănător cu cel din hepatita cronică agresivă. Se va asigura bolnavului un aport caloric de cca 2 500-3 000 calorii/zi, ținînd seama desigur de starea de nutriție a acestuia. Proteinele se vor da în cantitate de 1,2-1,5 g/kgc/zi, mai ales sub forma celor din lapte și produse lactate. Lipidele vor fi limitate la cca 60-70 g/zi, iar glucidele vor completa restul aportului caloric.

Se vor respecta cu strictețe regulile de igienă alimentară și de gastrotehnie prezentate la capitolul „Alimentația în hepatita cronică agresivă".

Alcoolul este absolut contraindicat. Menționăm că nerespectarea acestei restricții duce la decompensare rapidă a bolii cu evoluție fatală.

În cazul cirozei decompensate cu ascită și edeme, regimul va fi obligatoriu hiposodat. Alimentele permise în aceste situații vor fi permise în raport cu conținutul lor în sodiu. Se vor permite astfel:

— carnea în cantitate limitată (cca 100 g) va fi permisă numai în cazul în care nu există pericolul apariției unei come hepatice; cînd este permisă va fi dată din cea de vită, pasăre (pui), viței;

— laptele numai desodat, brînza desodată și uneori brînza de vaci spălată de zer;

— ouăle numai gălbenușul (1/2 pe zi), preparate dietetic sau incluse în preparate;

Scanned with OKEN Scanner

— grăsimile vor fi permise sub formă de unt desodat şi ulei crud adăugat la servire;

— pîinea va fi permisă numai fără sare;

— făinoasele se vor da sub formă de budinci, terciuri, sufleuri;

— legumele vor fi permise cele sărace în sodiu, ca pireuri, soteuri, fierte à la grec;

— fructele permise vor fi cele proaspete, sub formă de compot, în pireuri, spume, gelatine, coapte;

— dulciurile permise sînt zahărul şi preparatele de casă fără sare şi bicarbonat, aluatul fiert, biscuiţii;

— băuturile permise vor fi sucurile de fructe, apele carbogazoase, nu şi cele clorurosodice, ceaiurile ş.a., după prescripţia medicului.

Sodiul se va da numai în funcţie de starea edemelor, între 300 şi 500 mg/zi. Pe măsură ce se obţine compensarea cirozei se va creşte treptat cantitatea de sodiu din alimentaţie;

— condimentele permise vor fi aromatele, vanilia, scorţişoara ş.a. avînd în vedere că regimul hiposodat este dificil de suportat de aceşti bolnavi, al căror apetit este în general scăzut.

Supele sînt permise în cantităţi moderate (1/2 porţie) ca supe creme de legume, supe de făinoase acrite cu borş sau lămîie.

Dintre alimentele *interzise* amintim:

— carnea de viţel, mezelurile, viscerele, afumăturile, conservele, peştele sărat, conservele de peşte;

— laptele şi derivatele sale, brînzeturile fermentate sărate;

— albuşul de ou;

— margarina, untul sărat, untura de porc;

— pîinea şi pesmeţii cu sare;

— legumele: spanacul, castraveţii, sfecla roşie, ridichile, napii, morcovii, ţelina, varza roşie, varza călită, varza murată cu sare;

— fructele: pepenele galben, fructele uscate, măslinele, fructele oleaginoase, conservele de fructe şi de legume cu adaos de sodiu;

— dulciuri: patiserie, pateuri, saleuri, biscuiţi cu sare, ciocolată, aluaturile dospite, aluaturile cu unt, dulceţurile din comerţ;

— supele preparate cu sare;

— sosurile preparate cu sare, maioneză;

— apele minerale clorurosodice, bicarbonatate.

Prepararea alimentelor se va face fără sare. Se va putea folosi oţetul pentru asezonare. De asemenea, sucul de lămîie, piperul, boiaua, scorţişoara, plantele aromate. Se poate folosi „muştarul fără sare“ din comerţ, preparat realizat la sugestia Clinicii de Nutriţie şi Boli metabolice din Bucureşti.

Durata regimului hiposodat va fi apreciată în funcţie de starea bolnavului, de prezenţa sau dispariţia ascitei şi a edemelor.

Cînd s-a obţinut compensarea cirozei se va reveni la regimul anterior (vezi regimul în Ciroza compensată).

În iminenţa de apariţie a unei insuficienţe hepatice (evidenţiată prin tulburări de comportament al bolnavului, stare de euforie alternînd cu stare de apatie şi somnolenţă, tremurături ale membrelor, tulburări de orientare în timp

Scanned with OKEN Scanner

și spațiu) se va reduce aportul de proteine care predispune la creșterea cantității de amoniac din organism și a altor compuși toxici din sînge. Aceste substanțe toxice neputînd fi îndepărtate din circulație datorită ficatului bolnav (care în mod normal îndeplinește această funcție antitoxică) vor duce la intoxicarea organismului cu apariția stării de *comă hepatică.*

Tratamentul bolnavului în această situație se face numai în spital, fiind necesară internarea de urgență.

Alimentația rațională în bolile veziculei biliare

Una dintre funcțiile importante ale ficatului este și cea de secreție a bilei. Bila (fierea) după ce este produsă la nivelul celulei hepatice se adună în canaliculele biliare care se reunesc în canale din ce în ce mai mari, terminîndu-se în două canale hepatice care vor forma apoi un canal unic-coledocul. Acesta se varsă în duoden. Căile biliare care se găsesc în interiorul ficatului se numesc căi biliare *intrahepatice*, iar cele care se formează în afara ficatului se numesc căi biliare *extrahepatice.*

Imediat după unirea celor două canale hepatice pentru a forma coledocul, se formează un canal lateral unic numit canalul cistic, care se deschide într-un rezervor în formă de pară numit *vezicula biliară* sau *colecistul.*

Bila are o deosebită importanță în procesul de digestie și absorbție a grăsimilor. Sărurile biliare din compoziția sa produc emulsionarea grăsimilor, adică transformarea lor în picături foarte fine, fapt ce face posibilă digestia lor.

Bila reprezintă totodată și o cale de eliminare a unor produși toxici din organism, rezultați în cursul proceselor metabolice.

De asemenea ajută la evacuarea scaunului, avînd un efect laxativ (purgativ).

În grosimea pereților căilor biliare se găsesc fibre musculare care asigură mișcările ritmice ale acestora, favorizînd propulsia și evacuarea bilei spre intestin.

Acest sistem muscular bogat inervat este capabil de a se deregla, ducînd la apariția așa numitelor *diskinezii biliare.*

Dereglarea poate fi atît în sensul unei accentuări a activității acestora: *hipertonie*, *hiperkinezie*, cît și în sensul unei scăderi a acestora: *hipotonie*, *hipokinezie.*

Vezicula biliară se poate inflama ducînd la afecțiunea cunoscută sub numele de *colecistită.*

De asemenea, la nivelul căilor biliare și veziculei biliare se pot forma pietre (calculi) în cursul bolii cunoscute sub numele de *litiază biliară.* De multe ori aceasta se însoțește și de inflamația veziculei biliare, ducînd la o serie de tulburări ce determină suferința bolnavului.

Din punct de vedere al modului cum influențează funcția căilor biliare sau a ficatului de formare a bilei, alimentele se pot grupa astfel:

— alimente fără nici o influență asupra formării și evacuării bilei: legumele, fructele, făinoasele rafinate, zahărul;

— alimente care stimulează formarea bilei la nivelul ficatului: carnea de vacă, ficatul, rinichiul, uleiul de măsline, smîntîna;

Scanned with OKEN Scanner

— alimente ce influențează evacuarea bilei în intestin: uleiul de măsline, uleiul de floarea soarelui, uleiul de soia, smîntina, gălbenușul de ou, untul, ciocolata, margarina.

În bolile căilor biliare, regimul va fi adaptat și individualizat în funcție de tipul de afecțiune existentă.

Alimentația bolnavilor în colecistite

Colecistitele reprezintă inflamații ale colecistului. Acestea se datoresc de cele mai multe ori *colibacilului* (germene ce populează de obicei intestinul), dar pot fi produse și de alți germeni.

Boala se manifestă acut sau cronic.

În *colecistita acută* bolnavul prezintă stare generală alterată, febră, frisoane, tulburări dispeptice (greață, varsături alimentare și bilioase) însoțite de dureri puternice localizate în partea dreaptă sub marginea coastelor (regiunea colecistului).

În primele 24 ore, bolnavul trebuie să stea la pat, păstrînd un regim hidrozaharat alcătuit din limonade, siropuri, ceaiuri de plante, sucuri de fructe, bulion de legume (fără varză, conopidă, ceapă). Concomitent primește o medicație calmantă a durerii, și eventual antibiotice.

După 48 ore, alimentația se va îmbogăți cu mucilagii din făinoase, fulgi de cereale, apoi se va adăuga pireul de cartofi preparat cu lapte, iaurtul, laptele diluat cu ceai, făinoasele cu lapte.

Pe măsură ce faza acută se estompează, alimentația se va îmbogăți treptat cu lapte integral, iaurt, paste făinoase fierte, brînzeturi proaspete, pește slab de rîu (șalău, știucă, păstrăv) sub formă de rasol, carne de pasăre slabă fiartă ca rasol, budinci de făinoase preparate cu albuș, pîine albă prăjită, trecîndu-se treptat către o alimentație mai bogată de cruțare colecistică.

Colecistitele cronice sînt urmarea unor inflamații acute sau a unor leziuni produse la nivelul veziculei biliare prin diverse cauze, și se caracterizează printr-o evoluție îndelungată în care pe fondul cronic pot apărea perioade de acutizări.

Bolnavul prezintă tulburări dispeptice: greață, vărsături, anorexie ca și modificări de tranzit intestinal (alternanță de constipație cu diaree) ș.a. care trebuie avute în vedere în conducerea tratamentului bolnavului.

Alimentele permise acestor bolnavi sînt următoarele:

— laptele bătut, iaurtul, brînzeturile proaspete nefermentate;

— carnea slabă de pasăre (pui, porumbel, curcan) vițel, vită fiartă, friptă, tocată, la cuptor (fără coajă);

— peștele slab alb fiert ca rasol sau fript;

— ouăle cu moderație (de preferință albușul) în preparate (sufleuri, budinci, omletă dietetică, cremă de ou la ceașcă), ou fiert moale, ochiuri românești;

— pîinea albă sau intermediară veche de o zi sau prăjită;

— făinoasele rafinate preparate ca budinci cu lapte;

— legumele sînt permise toate, cu excepția celor interzise, preparate ca budinci, sufleuri, soteuri, pireuri sau salate;

Scanned with OKEN Scanner

— fructele sînt permise în cantitate moderată, cele bine pîrguite fierte în compoturi, coapte, ca pireuri de fructe coapte;
— dulciuri: peltea, jeleuri, gelatine, aluat fiert, aluat de tartă, făinoase cu lapte, spume de albuş, chiseluri;
— grăsimile în cantitate limitată: unt 10 g, ulei 30 g maximum;
— băuturile: ceaiuri de plante, lapte diluat cu ceai, sucuri de fructe şi de legume, citronade, oranjade;
— condimentele permise sînt aromatele (tarhon, mărar, pătrunjel, dafin, cimbru), vanilia, scorţişoara;
— supele de făinoase, supele-creme de legume, supele slabe de carne, supele de roşii, borşul rusesc, borşul de sfeclă;
— sosurile: permise numai cele preparate dietetic.

Alimentele vor fi preparate cît mai simplu, asezonate cu condimentele permise.

Sînt interzise:
— carnea de porc, de oaie, de raţă, de gîscă, mezelurile, afumăturile, vînatul, peştele de mare, peştele gras, conservele de peşte sau de carne;
— brînzeturile fermentate, frişca, smîntîna;
— ouăle fierte tari, maioneza, gălbenuşul de ou în cantitate mare;
— grăsimea de porc, de raţă, de gîscă, seul, untul topit, orice grăsime topită;
— piinea neagră, făinoasele în cantităţi excesive;
— leguminoasele uscate, varza, guliile, ceapa, usturoiul, cartofii în cantităţi excesive (produc fermentaţii), ridichile, castraveţii;
— fructele oleaginoase, fructele uscate;
— dulciuri: ciocolata, înghe̦ţata, prăjiturile preparate cu multă grăsime şi gălbenuş de ou, dulciurile preparate cu nuci, alune, migdale, aluaturile calde dospite;
— condimentele iritante (piper, boia, muştar, hrean, usturoi, ceapă);
— băuturile alcoolice de orice fel, cafeaua, cacaoa;
— supele de carne grase, ciorbele de leguminoase uscate;
— sosurile preparate nedietetic cu ceapă şi rîntaş prăjit.

Alimentele vor fi preparate cît mai simplu. Se vor da mese mici şi frecvente care se vor servi la ore regulate. Masa de seară se va servi cu două ore înainte de culcare.

Alimentele vor fi servite la temperatura optimă, evitîndu-se alimentele prea reci sau prea fierbinţi.

Se vor exclude în totalitate orice alimente prăjite în grăsime, întrucît au un efect iritant, nociv.

În afara episoadelor acute, bolnavii suferinzi de colecistită cronică pot beneficia de cure de ape minerale de la Olăneşti (izvoarele 5 şi 24), Slănicul-Moldovei, Bodoc.

Litiaza biliară se caracterizează prin prezenţa calculilor în vezicula biliară sau în căile biliare. Prezenţa calculilor în vezicula biliară poate fi perfect tolerată fără ca bolnavul să prezinte vreo simptomatologie deosebită, uneori fiind descoperită chiar întîmplător.

În cazul existenţei calculilor la nivelul căilor biliare bolnavul prezintă dureri violente *(colici biliare)*, mai ales prin mobilizarea acestora, însoţite de greaţă, vărsături alimentare şi bilioase, uneori febră.

Scanned with OKEN Scanner

Tratamentul dietetic în litiaza biliară se aseamănă, în general, cu cel din colecistitele cronice.

Întrucît de multe ori natura chimică a calculilor biliari este de origine colesterolică, prezența acestora întovărășindu-se de creșterea colesterolului sanguin, regimul alimentar va implica și reducerea alimentelor bogate în colesterol (creier, rinichi, ficat, ouă, carne de porc, unt, brînzeturi grase, icre, slănină ș.a.).

În afara perioadelor dureroase se pot indica acestor bolnavi cure de ape minerale în stațiunile: Olănești, Slănic-Moldova, Bodoc, Covasna, Malnaș, Borsec, Vîlcele.

Alimentația bolnavilor cu diskinezii biliare

Diskinezia biliară hipotonă se caracterizează prin pierderea sau scăderea funcției motoare a diferitelor părți ale căilor biliare. În cazul cînd tulburarea interesează numai vezicula biliară, boala se numește *colecistatonie* (atonia veziculei biliare).

Aceasta se caracterizează prin lipsa contracțiilor peretelui veziculei biliare, ceea ce duce la împiedicarea eliminării bilei de la nivelul acesteia cu stagnarea bilei în veziculă și distensia pereților săi. Vezicula biliară crește astfel considerabil în volum.

Bolnavul simte permanent o jenă în regiunea colecistică. Tubajul duodenal efectuat la acești bolnavi duce de multe ori la o ameliorare marcată a simptomatologiei, fiind indicat uneori chiar în scop terapeutic.

Alimentația acestor bolnavi va trebui să asigure stimularea musculaturii veziculei biliare cu favorizarea evacuării sale. În acest scop se vor administra alimente cu efect *colagog*, deci care favorizează contractarea și evacuarea veziculei biliare.

Dintre acestea amintim: untul, untdelemnul de măsline, gălbenușul de ou, smîntîna, margarina.

De un foarte prețios ajutor este și administrarea zilnică, dimineața pe nemîncate, a untdelemnului sau gălbenușului de ou, sub formă de cure de acest fel.

Se va asigura în același timp menținerea unei stări de nutriție optime a bolnavului care are o influență directă asupra funcției veziculei biliare.

Se vor evita alimentele prăjite în grăsime, sosurile nedietetice, conservele de carne sau de pește, mezelurile, peștele gras, carnea de porc, de rață, de gîscă, brînzeturile fermentate, alimentele bogate în celuloză grosolană care cresc meteorismul, fructele oleaginoase, patiseriile, prăjiturile cu cremă, ciocolata, ș.a.

Tubajele duodenale repetate la cca 6-7 zile au un efect favorabil, producînd o adevărată gimnastică a căilor și veziculei biliare.

Diskinezia biliară hipertonă se caracterizează printr-o accentuare a funcțiilor motoare ale veziculei biliare, ceea ce se traduce prin spasme la nivelul acesteia, cu o creștere concomitentă a efortului musculaturii veziculei biliare de a realiza golirea acesteia împotriva obstacolului reprezentat de spasm.

Bolnavii se plîng de dureri apărute brusc după mese sau după supărări, în regiunea colecistului, de intensitate crescută, însoțite uneori de diaree, vărsături bilioase, acestea din urmă ușurînd de multe ori suferința bolnavului.

Scanned with OKEN Scanner

Examenul radiologic al veziculei biliare (colecistografia) pune în evidență tulburarea funcțională a acesteia.

Alimentația în aceste cazuri se aseamănă cu cea recomandată bolnavilor cu colecistită cronică.

Întrucît componenta nervoasă are un rol important în producerea suferinței bolnavului, se va căuta corectarea sa prin asocierea unor medicamente sedative, antispastice, concomitent cu respectarea unui repaus obligatoriu pentru bolnav, evitarea emoțiilor negative, a oboseli fizice și intelectuale, a meselor neregulate, a discuțiilor în timpul mesei, ș.a. Uneori este nevoie chiar de schimbarea mediului de viață sau de muncă, dacă acesta stă la originea tulburărilor bolnavului.

Alimentația bolnavilor operați de vezicula biliară

Există unele situații în care este necesară îndepărtarea veziculei biliare prin intervenție chirurgicală (colecistectomie), fie datorită unei colecistite cronice, fie datorită prezenței calculilor biliari în interiorul său, care determină, prin migrarea lor, crize dureroase frecvente.

În aceste situații, funcția de rezervor a veziculei biliare va fi preluată de căile biliare. Astfel, canalul coledoc se va dilata mult, permițînd acumularea bilei în interiorul său.

Acest proces se produce într-o perioadă de timp pe care bolnavul o poate resimți prin diferite tulburări apărute după intervenția chirurgicală ca: diaree, jenă sau chiar o durere în hipocondrul drept, care apar în legătură cu consumul unor alimente.

Din această cauză bolnavii colecistectomizați trebuie supuși unei supravegheri medicale permanente după operație, în care și alimentația va avea un rol important.

În multe privințe, alimentația bolnavilor colecistectomizați se aseamănă cu cea a bolnavilor cu colecistită cronică sau cu litiază biliară.

Se vor consuma mese de volum redus și frecvente.

Întrucît prin lipsa veziculei biliare, bila nu se mai adună în cantitate mare pentru a fi evacuată apoi în timpul digestiei grăsimilor, aceste alimente vor fi date în cantitate redusă sub formă de ulei vegetal sau de unt proaspăt (o linguriță adăugată la servire).

Dintre alimentele permise acestor bolnavi menționăm:

— laptele diluat cu ceai (cînd este suportat). Pentru a-i crește tolerabilitatea, în cazul cînd provoacă diaree, se va administra o linguriță de carbonat de calciu la o cană de lapte;

— carnea slabă de vacă, vițel, pasăre preparată ca rasol, perișoare, peștele slab fiert sau fript (lin, știucă, șalău);

— ouăle (mai ales albușul sub formă de sufleuri, budinci sau ca omletă de albuș). Gălbenușul este permis numai în cantitate limitată (1/4) și în preparate;

— grăsimile, sub formă de unt sau ulei sînt permise în cantitate redusă adăugate la servire;

— pîinea este permisă numai cea albă veche de o zi sau prăjită;

Scanned with OKEN Scanner

— făinoasele sînt permise cele preparate cu lapte (orez, griș, macaroane, fulgi de ovăz);

— legumele sînt permise sub formă de pireuri, soteuri, budinci, salate bine mărunțite (numai în cazurile fără diaree), cele cu celuloză fină.

— fructele vor fi permise cele bine pîrguite, fără coji și sîmburi, rase, coapte, ca pireuri de fructe;

— dulciurile permise sînt cele sub formă de aluat fiert, aluat de tartă, creme de albuș, budinci, dulceață, miere, sirop, peltea, gelatine de fructe, spume de albuș, ș.a.;

— condimentele permise sînt cele aromate (pătrunjel, dafin, mărar, tarhon, cimbru), vanilie, coajă de lămîie, scorțișoară;

— băuturile permise sînt: ceaiul de plante, sucurile de fructe, siropurile, chiselurile de fructe;

— supe: vor fi permise supele de făinoase, supele de legume strecurate sau îngroșate cu legumele pasate, borșul cu perișoare, borș de legume;

— sosurile vor fi permise numai cele preparate dietetic, fără adaos de grăsime sau cu o cantitate mică de grăsime adăugată la servire sau fiartă în sos (sosul de roșii, sosul alb, sosul de verdeață).

Vor fi interzise următoarele alimente:

— laptele simplu (dacă nu este suportat), brînzeturile grase, fermentate, brînzeturile fermentate, smîntîna, frișca;

— carnea grasă de porc, gîscă, rață, vînatul, mezelurile, conservele de carne, peștele gras, peștele conservat;

— untura, seul, orice grăsime prăjită;

— pîinea proaspătă, pîinea neagră bogată în celuloză;

— legumele bogate în celuloză grosolană care produc meteorisme, varza, ceapa, castraveții, ridichile, guliile, leguminoasele uscate (fasole, bob, linte, mazăre);

— fructele crude cu sîmburi și coji, fructele oleaginoase;

— prăjiturile preparate din aluat dospit, aluatul preparat cu multă grăsime, prăjiturile preparate cu alune, nuci, migdale, înghețatele;

— condimentele iuți, picante (piper, boia, hrean, ceapă, usturoi);

— băuturile alcoolice, orice băuturi prea reci, mai ales servite pe stomacul gol.

Se va acorda o deosebită atenție modului de preparare a alimentelor, care trebuie să fie cît mai simplu. Se vor interzice toate alimentele prăjite, sosurile preparate cu rîntașuri prăjite sau cu prea multă grăsime.

Bolnavul trebuie să fie foarte calm în timpul mesei, să mestece conștiincios alimentele în gură. Va evita consumul de lichide în cursul mesei. Va evita mesele prea voluminoase, care pot produce tulburări digestive.

Se va păstra un repaus de cca 1 oră după masă. Masa de seară se va servi cu cel puțin 2 ore înainte de culcare.

Între mese și înainte de culcare se poate consuma cîte un ceai de plante cald.

Respectînd un astfel de regim se poate asigura bolnavului o stare bună postoperatoare, prevenind tulburările care pot surveni frecvent după colecistectomie, ceea ce poate fi considerat ca „reușita operației" apreciată tardiv.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația rațională în bolile intestinului

Așa cum am văzut într-un capitol anterior, intestinul cuprinde două mari porțiuni: intestinul subțire și intestinul gros.

Inflamația intestinului subțire poartă numele de *enterită* iar cea a intestinului gros de *colită*.

Enteritele pot fi acute sau cronice.

Enterita acută apare ca rezultat al unei infecții, intoxicații sau parazitoze intestinale.

Bolnavul elimină scaune apoase, frecvente (diaree), fapt ce duce la o pierdere de lichide cu stare de deshidratare marcată. Concomitent cu pierderea de apă se pierd și săruri minerale. Uneori pot apărea febră, astenie, amețeli, somnolență, dureri abdominale.

Alimentația bolnavului diferă în funcție de stadiul evolutiv al bolii.

În zilele 1 și 2 se administrează o dietă hidrică alcătuită după cum arată și numele numai din lichide. Dacă bolnavul prezintă și vărsături concomitente se administrează apă fiartă și răcită din 5 în 5 minute cu linguriță, cca 2—3 l/zi, în funcție de gradul de deshidratare a bolnavului. Dacă bolnavul nu varsă lichidele se pot da fracționat din oră în oră sub forma de ceaiuri de mentă, mușețel, tei, fără zahăr sau ușor îndulcite, sucuri de fructe diluate (mai ales dintre cele cu efect astringent: afine, coarne, mere). Lichidele vor fi ușor călduțe, întrucît cele reci accelerează peristaltismul.

Din a 3-a zi se suplimentează alimentația cu supe de legume limpezi cu sare, supe mucilaginoase, mucilagii de orez, chiseluri preparate cu sucuri de fructe astringente (exemplu, afine), orez pasat, supă de morcovi cu morcovul pasat.

Dacă evoluția bolnavului este favorabilă, se va îmbogăți regimul cu făinoase fierte în apă, supe-creme de legume (fără cartofi), apoi se pot încerca alimentele bogate în proteine ca brînza telemea desărată și chiar brînza de vaci stoarsă, urda, adăugate în făinoase (orez).

În continuare se vor adăuga merele rase, merele coapte, apoi carnea slabă fiartă ca rasol și tocată (sub formă de perișoare dietetice), peștele slab fiert. În continuare se vor introduce budincile de făinoase preparate cu brînză sau cu carne, bulionul de carne degresat, pîinea albă veche de o zi, albușul de ou în preparate (sufleuri, budinci) și mai tîrziu legumele fierte date prin sită (cartoful se introduce cel mai tîrziu întrucît produce fermentații). La urmă se adaugă gălbenușul de ou, laptele (la început în preparate cu făinoase sau diluat cu ceai).

Rămîn excluse pentru mai multă vreme: alimentele bogate în celuloză grosolană, cele cu efect excitant pe tubul digestiv, cele prea sărate, afumăturile, condimentele iuți, conservele.

Un preparat din comerț folosit cu mult succes în faza de realimentare după dieta hidrică, este „Humana-H“ care se poate prepara în diverse concentrații (ca supă sau pireu) fiind utilizat atît la copii cît și la adulți.

În *enteritele cronice* pe lîngă diaree, tulburări dispeptice, bolnavii prezintă o stare de denutriție marcată concomitent cu deficiența de absorbție

Scanned with OKEN Scanner

a unor factori nutritivi ca: vitamina C, complexul B, vitaminele E, K, D, și unele minerale: fierul, calciul ș.a.

De aceea, alimentația bolnavului în aceste situații va urmări, pe lîngă restabilirea unui tranzit normal, și asigurarea unui aport de factori nutritivi echilibrat pentru refacerea stării de nutriție a acestuia. Alimentele permise acestori bolnavi sînt:

— carnea slabă cu țesut conjunctiv în cantitate redusă, de vițel, vită, pasăre, peștele de apă dulce slab, șunca, mușchiul țigănesc, pateul dietetic;

— brînza de vaci stoarsă, brînzeturile nefermentate, frișca proaspătă;

— ouăle fierte tari sau în preparate (mai ales albușul);

— pîinea albă prăjită în cantitate limitată;

— făinoasele se vor permite în cantitate limitată, ca sufleuri, budinci, aluaturi nedospite, aluat de biscuiți;

— legumele se vor da sub formă de pireuri, soteuri, sufleuri, numai cele cu celuloza fină, excluzîndu-se leguminoasele uscate. Cartofii se vor da în cantitate limitată cu puțin unt adăugat la servire;

— fructele se vor da ca sucuri diluate, pireuri, fierte în compot, gelatine mussli cu albuș de ou;

— dulciurile se vor da sub formă de gelatine, biscuiți, aluat de ecler, aluat de tartă, aluat de pandișpan, peltea de gutui, de afine, chiseluri;

— grăsimile vor fi permise sub formă de unt 30 g și de ulei fiert adăugat în preparatele de legume;

— dintre băuturi se permit supele-creme de legume, borșul de legume, supele slabe de carne, borșul de carne;

— sosurile se vor da în cantitate limitată și numai cele dietetice.

Mesele vor fi de volum redus și mai frecvente.

Alimentele se vor servi la temperatura optimă.

Bolnavul va evita orice emoții în timpul mesei, va mînca încet, efectuînd o masticație conștiincioasă. Va păstra repaus după masă cca o oră.

Vor fi evitate următoarele alimente:

— laptele, brînzeturile fermentate, sărate și grase;

— carnea de oaie, porc, gîscă, rață, vînatul, peștele gras, peștele prăjit, mezelurile, conservele de carne;

— ouăle prăjite;

— pîinea neagră, pîinea proaspătă;

— legumele bogate în celuloză grosolană, leguminoasele uscate;

— fructele oleaginoase, fructele crude cu coajă și sîmburi;

— untura, slănina, grăsimile prăjite;

— aluaturile proaspete, aluaturile cu unt, aluaturile dospite;

— mierea, dulceața, marmelada, înghețatele;

— apele alcaline, alcoolul, băuturile fierbinți;

— condimentele: piper, muștar, hrean, ceapă, usturoi, boia, murăturile;

— sosurile cu rîntașuri, maioneza.

Se vor evita, în general, toate alimentele care stimulează peristaltismul, alimentele greu absorbabile, alimentele iritante, alimentele prea reci.

Colitele sînt inflamații ale intestinului gros. De cele mai multe ori însoțesc inflamația intestinului subțire adică enteritele, devenind astfel enterocolite.

Scanned with OKEN Scanner

Din punct de vedere clinic se caracterizează prin modificări de scaun: constipație sau diaree sau alternanță de constipație cu diaree, balonări postprandiale, dureri abdominale de-a lungul colonului. Aceste manifestări se accentuează mai ales în cazul consumului unor alimente bogate în celuloză, țesut conjunctiv sau fermentescibile.

La originea colitelor pot sta o serie de cauze ca: parazitozele intestinale, constipația veche, abuzul de medicamente laxative, abuzul de alimente iritante, masticația insuficientă datorită unei danturi deficitare sau din grabă, enervările, emoțiile, o enterită acută tratată incorect sau incomplet.

De multe ori suferința intestinului gros implică o tulburare a funcționalității sale motoare și secretoare, în care caz poartă numele de *colopatie.*

Alteori se produc modificări ale echilibrului florei microbiene intestinale. În mod normal, în intestinul gros există două tipuri principale de floră microbiană: de putrefacție și de fermentație aflate într-un echilibru astfel încît să se asigure formarea unui scaun normal.

Echilibrul florei microbiene intestinale poate fi tulburat de unele afecțiuni microbiene sau parazitare, după tratamente cu antibiotice, după o constipație veche, în cazul unor tulburări endocrine, alergice sau în cursul unor avitaminoze.

În aceste cazuri vorbim despre *diaree de fermentație* sau *de putrefacție* denumire luată în funcție de flora microbiană afectată.

În cazul existenței unei inflamații a colonului (colită) bolnavul primește un regim de *cruțare colică*, care după cum arată și numele menajează colonul în sensul că alimentele administrate trebuie să se digere și să se absoarbă înainte de a ajunge în acest segment al tubului digestiv. În faza acută se va administra o dietă hidrică alcătuită din ceaiuri bogate în tanin cu efect astringent, ușor îndulcite;

— în a doua fază regimul va fi îmbogățit cu alimente ca: brînzeturile nefermentate, carnea fiartă sau friptă, peștele slab fiert, untul proaspăt (adăugat la servirea alimentelor), zahărul, jeleurile de fructe pasate, prăjiturile din aluat nedospit, frișca, ș.a. interzicîndu-se legumele și fructele verzi sau uscate sub orice formă, pîinea, peștele făinoase, alimentele ce conțin celuloză grosolană.

În colitele cronice vor fi permise următoarele alimente:

— carnea slabă de vacă, vițel, pui, fiartă ca rasol, friptură înăbușită, grătar, fiartă la aburi, tocată și preparată sub formă de chiftele dietetice fierte la aburi, mititei dietetici, perișoare, musaca dietetică;

— peștele slab fiert rasol, copt în pergament, preparat ca perișoare dietetice sau în aspic;

— brînza telemea desărată, urda, cașul dulce, cașcavalul, brînza de vaci;

— ouăle în preparate (sufleuri, budinci) ca spume de albuș, omleta dietetică;

— grăsimile sub formă de unt, frișcă (în cantitate limitată), ulei, margarină (toate neprăjite, adăugate la servire sau fierte în preparate);

— făinoasele: orez, griș, fidea, tăiței bine fierte sub formă de budinci, mămăliguță pripită bine fiartă;

— legume cu celuloză fină (morcovi, dovlecei) bine fierte, preparate ca sufleuri, soteuri, pireuri, budinci. Dintre salate nu se permite decît cea de

Scanned with OKEN Scanner

sfeclă coaptă, şi dacă sînt suportate, pot fi încercate şi roşiile fără coajă san seminţe şi eventual salată verde fragedă bine mărunţită sau opărită;

— fructele vor fi permise ca sucuri sau pireuri, compoturi moderat îndulcite pasate, fructe coapte la cuptor fără sîmburi şi coji (mere, pere, gutui);

— dulciuri sub formă de aluat de biscuiţi, biscuiţi de albuş, aluat fiert, chiseluri, aluat de tartă, gelatine de brînză de vaci, de cacao, de sucuri de fructe, spumă de albuş, jeleuri, peltea de gutui;

— băuturi: ceai de mentă, de măceş, de muşeţel, cacao cu apă, sucuri de fructe, chiseluri de fructe;

— condimente: numai aromatele tăiate foarte mărunt şi în cantitate moderată: mărar, pătrunjel, leuştean, cimbru, dafin, apoi vanilia, scorţişoara, coaja de lămîie sau de portocale;

— supe slabe de carne degresate, supe de oase strecurate cu găluşte de griş, cu perişoare de carne sau zdrenţe de ou, supe creme de legume date prin sită, preparate cu zeamă de carne sau de oase, supe creme de făinoase (orez, griş);

— sosuri: numai cele preparate dietetic cu grăsime neprăjită.

Bolnavul va consuma mese de volum redus şi mai frecvente, 5—6 pe zi, va mesteca alimentele foarte atent; nu va bea în timpul mesei, va evita supărările, emoţiile, oboseala; nu va bea lichide reci în timpul mesei şi în general va evita alimentele reci.

Vor fi interzise următoarele alimente:

— carnea grasă de porc, oaie, raţă, gîscă, vînat, mezeluri, preparate de carne grasă, afumături, şniţel, mîncăruri cu carne prăjită;

— ouăle prăjite, maioneza;

— brînzeturile sărate, grase, fermentate, brînza frămîntată;

— grăsimile: untura, slănina, frişca, smîntîna, orice grăsime prăjită;

— făinoasele în cantităţi mari şi insuficient fierte;

— legumele: varza, castraveţii, fasolea, lintea, mazărea boabe, guliile, conopida, murăturile, varza acră, ceapa;

— fructele necoapte, cele oleaginoase, fructele crude cu sîmburi şi coajă;

— sosurile preparate cu rîntaş prăjit, cu ceapă prăjită, maionezele, sosul de muştar, cele bogat condimentate;

— dulciurile: aluaturi proaspete, aluaturi dospite, marmelade, gemuri, prăjituri pregătite cu grăsime multă, cele pregătite cu nuci, alune, îngheţate;

— condimentele iuţi: boiaua, piperul, muştarul, hreanul;

Diareea de fermentaţie apare ca urmare a tulburării florei iodofile şi se caracterizează printr-o lipsă de toleranţă la glucide (mai ales celuloza şi amidonul) care ajungînd în colon în cantitate crescută sînt incomplet transformate producînd tulburări bolnavului. În scaun vor apare granule de amidon parţial digerate şi abundentă floră de fermentaţie.

Regimul are ca obiectiv, eliminarea alimentelor care produc fermentaţii, bogate în celuloză.

În cazurile cu diarei frecvente, se va începe tratamentul cu o dietă hidrică de 1—2 zile alcătuită din ceaiuri călduţe de mentă, muşeţel, îndul-

Scanned with OKEN Scanner

cite cu moderație sau cu zaharină, bulion de carne degresat, supă limpede de morcovi.

După această perioadă se vor adăuga alimente cu conținut proteic crescut ca: brînza de vaci stoarsă de zer, telemeaua desărată, perișoarele fierte la aburi, peștele slab de rîu, peștele în aspic, supele mucilaginoase, supele creme de orez, chiselul de cacao, chiseluri de fructe bogate în tanin, iar dintre legume morcovii și dovleceii fierți ca supe limpezi cu adaos de făinoase. De asemenea, se poate încerca pelteaua de gutui, de afine, de coarne. Pîinea se va da în cantitate redusă numai cea albă, prăjită sau ca pesmeți uscați.

Cînd diareea a încetat, după cca 3—4 săptămîni, se vor putea introduce pireurile de fructe bine coapte, cele de legume cu celuloza fină, untul în cantitate mică, făinoasele cu lapte, iaurtul proaspăt. Cartofii se vor introduce mai tîrziu și în cantitate moderată.

Vor fi interzise:

— laptele dulce și derivatele sale acide (kefirul, laptele acru),

— cărnurile grase, conservate, afumăturile,

— pîinea neagră și cea intermediară,

— legumele crude, cele cu celuloză grosolană, leguminoasele uscate, varza, castraveții, guliile, ceapa ș.a.,

— fructele crude, cele cu coajă și sîmburi, cele oleaginoase,

— excesul de făinoase,

— grăsimile în cantitate crescută,

— condimentele iritante: piper, boia, ardei, ceapă, usturoi, oțet, hrean,

— băuturile reci, cele alcoolice,

— supele grase de carne, cele preparate cu rîntaș prăjit,

— sosurile nedietetice preparate cu rîntaș prăjit, maioneza, sosurile condimentate excesiv,

— aluaturile dospite proaspete, cele preparate cu multă grăsime, cele preparate cu nuci, alune, migdale.

Pentru a combate constipația care s-ar putea instala ca urmare a acestui regim sărac în reziduuri se va administra sămînța de in. Aportul de vitamine și săruri minerale se va realiza prin administrarea sucurilor de legume și fructe crude (citrice).

Diareea de putrefacție apare ca urmare a insuficienței digestiei proteinelor în etajul superior al intestinului. Ajunse astfel în colon, acestea irită peretele colic prin procesul de putrefacție crescut și produc diaree.

Regimul va fi alcătuit din alimente sărace în proteine și bogate în glucide.

În cazurile cu diarei frecvente se va începe alimentația printr-o dietă hidrică de 1—2 zile, alcătuită din ceaiuri de mentă, de mușețel, tei, călduțe, îndulcite cu moderație.

În continuare alimentația se va îmbogăți cu supe de legume limpezi, cu adaos de făinoase, supe mucilaginoase, decocturi de cereale.

Scanned with OKEN Scanner

Se vor adăuga apoi legumele sub formă de pireuri (carote, spanac, fasole verde, salată verde şi chiar cartofi), fructele sub formă de mere coapte fără coajă şi sîmburi, pireuri de fructe, compot cu fructele pasate.

Excesul de legume şi fructe va realiza transformarea putrefacţiei în fermentaţie, etapă necesară întrucît uşurează introducerea în continuare a alimentelor cu conţinut proteic, crescînd toleranţa pentru acestea.

O dată realizată această transformare, se vor putea introduce în continuare cantităţi mici de alimente cu conţinut proteic ca oul fiert moale, sau în preparate, peştele de rîu slab proaspăt, fiert ca rasol, gelatinele, iaurtul şi apoi laptele în preparate cu făinoase (griş sau orez). La urmă se adaugă carnea mai întîi tocată şi fiartă ca perişoare dietetice şi mai tîrziu friptă.

Vor fi evitate în continuare alimentele iritante pentru colon, cărnurile grase, afumăturile, legumele bogate în celuloză dură, fructele cu coajă şi sîmburi.

Sînt interzise alimente ca:

— brînzeturile fermentate, afumate, sărate, laptele

— cărnurile grase, viscerele, conservele de carne, mezelurile

— legumele crude bogate în celuloză, leguminoasele uscate (fasole, mazăre, linte, bob)

— fructele crude cu coajă şi sîmburi, bogate în celuloză

— condimentele iritante iuţi: hrean, piper, boia, ardei ş.a.

Alimentaţia mixtă care să includă şi cruditătile nu va fi reluată înainte de 5 săptămîni.

Constipaţiile reprezintă suferinţe ale intestinului gros în cursul cărora materiile fecale sînt eliminate cu întîrziere şi greutate. Acestea au la originea lor fie unele obiceiuri defectuoase ale bolnavului, alimentaţie defectuoasă, neprezentare pentru eliminarea scaunului cînd survine nevoia pentru defecaţie, alimentaţie săracă în legume şi fructe (deci substanţe de balast), unele afecţiuni care impun un regim sărac în substanţe de balast (celuloză) sau prin folosirea excesivă, îndelungată a laxativelor (purgativelor).

Tratamentul acesteia îmbracă pe lîngă o reeducare a reflexului de defecaţie şi o alimentaţia corespunzătoare.

Regimul în cazul constipaţiei simple va fi compus din alimente ca:

— carnea de orice fel preparată sub formă de mîncăruri de legume cu carne;

— peştele sub orice formă, dacă este suportat;

— ouăle sub formă de omletă, ochiuri româneşti sau în preparate;

— grăsimile sînt permise toate;

— pîine neagră sau intermediară;

— legumele vor fi date în cantitate abundentă, sub formă de salate crude sau ca mîncăruri de legume, fierte ca pireuri (fasole verde, conopidă, morcov, spanac, cartofi, dovlecei, sparanghel ş.a.);

— fructele crude de orice fel care se vor consuma cu coajă; la cei care nu au dantură bună vor fi date rase pe răzătoare. Dă rezultate foarte bune şi administrarea fructelor uscate (exemplu prune uscate) date înmuiate de cu seara sau sub formă de compot, nucile;

Scanned with OKEN Scanner

— dulciuri sub formă de marmeladă, miere, dulceață, prăjituri cu fructe;
— supe reci de legume cu carne, borșuri de legume, supe-creme de legume;
— băuturi reci (luate dimineața pe stomacul gol), sucuri de fructe și de legume, compoturi, laptele bătut.

Se poate folosi uneori cu rezultate bune uleiul de parafină în salată.

În cazul constipației complicate cu colită cronică tratamentul este destul de dificil, întrucît, în general, regimul pentru colită este opus celui pentru constipație.

În general se va da un regim de cruțare a colonului alcătuit din:
— iaurt, brînză de vaci proaspătă, caș, urdă, telemea desărată,
— carne slabă de vacă, vițel, pui, preparată ca perișoare dietetice, fierte la aburi,
— pește slab de rîu fiert ca rasol sau în aspic,
— ou preparat ca omletă dietetică, spume de albuș cu zahăr sau alte preparate (sufleuri, budinci),
— grăsimi sub formă de unt, margarină, ulei, frișcă, în cantitate moderată,
— pîine albă prăjită,
— făinoase cu lapte (griș cu lapte, orez cu lapte, fulgi de ovăz), mămăliguță pripită bine fiartă,
— legume cu celuloza fină (morcovi, dovlecei, cartofi, sfeclă coaptă) ca pireuri, soteuri, sufleuri, salate,
— fructe ca sucuri de fructe sau pireuri de fructe coapte fără sîmburi,
— dulciuri sub formă de făinoase cu lapte, peltea de fructe, gelatine, budinci de făinoase, chiseluri cu sucuri de fructe, spume de albuș bătut,
— sosuri preparate dietetic,
— supe de carne slabe, supe de oase strecurate cu adaos de făinoase, supe cu zdrențe de ou, supe limpezi de legume sau supe-creme de legume acrite cu suc de lămîie,
— condimente numai sub formă de aromate foarte fin tocate, vanilie, suc de lămîie.

Alimentația rațională în bolile cardio-vasculare

Sub numele de boli cardio-vasculare sînt grupate bolile inimii și ale vaselor sanguine. Dintre acestea, cele mai frecvent întîlnite sînt: infarctul de miocard, insuficiența cardiacă, hipertensiunea arterială.

Regimul alimentar în insuficiența cardiacă

Insuficiența cardiacă reprezintă un stadiu avansat al majorității bolilor cardio-vasculare, caracterizat prin incapacitatea cordului de a-și îndeplini funcția sa normală de alimentare a țesuturilor și viscerelor organismului cu sînge. Este vorba despre o scădere a forței de contracție a miocardului (mușchiul inimii) urmată de hipertrofia și dilatarea acestuia.

Scanned with OKEN Scanner

La originea sa stau o serie de afecţiuni ca: hipertensiunea arterială, valvulopatiile, bolile valvulelor care închid orificiile inimii, stenoza mitrală, insuficienţa mitrală), inflamaţiile miocardului, tulburările de irigaţie sanguină ale miocardului sau bolile coronariene.

Se deosebesc următoarele tipuri de insuficienţă cardiacă: insuficienţa cardiacă stîngă, insuficienţa cardiacă dreaptă, insuficienţa cardiacă globală.

Insuficienţa cardiacă stîngă se caracterizează prin aceea că bolnavul prezintă dispnee (adică sete de aer) la eforturi şi chiar la repaus ce se pot accentua în cursul nopţii prin poziţia culcată.

Insuficienţa cardiacă dreaptă apare ca urmare a unor tulburări în mica circulaţie, datorită unor afecţiuni pulmonare. Se caracterizează prin creşterea de volum a ficatului care devine dureros, umflarea picioarelor (edem) şi cianoză (învineţirea tegumentelor şi mucoaselor) datorită insuficientei oxigenări a sîngelui la nivelul plămînilor.

Insuficienţa cardiacă globală reprezintă o asociere a celor două tipuri de insuficienţă cardiacă dreaptă şi stîngă, caracterizîndu-se deci prin combinarea simptomatologiei ambelor forme de insuficienţă cardiacă.

Alimentaţia în aceste cazuri poate avea un rol profilactic de împiedicare a apariţiei insuficienţei cardiace în cazul existenţei unor leziuni cardiace, fie curativ în cazul cînd insuficienţa cardiacă este deja constituită.

La bolnavii cu insuficienţă cardiacă trebuie să avem în vedere pe de o parte asigurarea necesarului în calorii şi factori nutritivi în funcţie de nevoile organismului şi pe de altă parte favorizarea eliminării edemelor prin mobilizarea lichidelor reţinute în organism printr-o diureză crescută.

Regimul va trebui să solicite minimum de efort din partea inimii. De aceea, se vor evita mesele prea voluminoase, preferîndu-se mesele de volum redus şi mai frecvente. Se vor evita, de asemenea, alimentele greu digestibile, ca şi cele care au fost supuse unei pregătiri prea laborioase.

Regimul va fi sărac în sare (hiposodat) iar în formele severe chiar desodat. Cantitatea de sare permisă va fi apreciată în funcţie de gradul de infiltrare a ţesuturilor, deci de edeme.

Întrucît regimul hiposodat este greu suportat de bolnav se va evita monotonia prezentîndu-se o gamă cît mai variată de preparate asezonate bogat cu condimentele permise pentru a evita sau a masca lipsa sării.

Sînt permise următoarele alimente:

— laptele (numai în limita cantităţii de sodiu permisă), brînzeturile proaspete nesărate (caş, urdă, brînza de vaci), brînza desodată;

— carnea de vacă, pasăre slabă (în cantitate limitată cca 100—150 g/zi), peştele de rîu slab (şalău, lin, crap, ştiucă, păstrăv), fiert, fript sau copt în pergament;

— ouăle: gălbenuşul în cantitate limitată (cînd se asociază ateroscleroza), iar în cazul regimului hiposodat sever se va exclude albuşul;

— grăsimile: untul nesărat, smîntîna, frişca, uleiul vegetal, margarina nesărată;

— pîinea albă fără sare;

Scanned with OKEN Scanner

— fructele sînt permise toate fierte în compoturi, coapte ca pireuri de fructe, gelatine, rase pe răzătoare, sucuri de fructe;

— legumele sînt permise ca salate, pireuri, soteuri, budinci, mîncăruri de legume, evitînd pe cele care produc meteorisme, ca și pe cele bogate în sodiu (varza, țelina, spanacul, leguminoasele uscate, sfecla);

— făinoasele sînt permise toate fierte fără sare (grișul, orezul, pastele făinoase, fulgii de ovăz, mămăliga pripită),

— dulciurile permise sînt numai cele preparate fără sare, bicarbonat sau praf de copt: aluatul de tartă, de ecler, de biscuiți cu fructe sau cu brînză de vaci, budinci de făinoase, gelatine, miere, dulceață preparată în casă (fără conservant), marmelade și gemuri preparate în casă, peltea;

— băuturile: în limita lichidelor permise sub formă de ceaiuri de plante, sucuri de fructe, chisel de lapte (cînd este permis), sifon;

— condimentele permise sînt cele aromate: pătrunjel, mărar, tarhon, leuștean, chimen, cimbru, muștar fără sare, varză murată fără sare;

— sosurile: permise sînt numai cele preparate dietetic din legume, sos alb, sos de smîntînă, sos caramel ș.a.;

— supe: din legumele permise, supe-creme îngroșate cu făinoase, supe de cereale, supe de fructe (în general se vor da în cantitate limitată).

Alimentele interzise sînt:

— brînzeturile grase, fermentate, sărate (cașcaval, brînză telemea, brînzeturi topite);

— carnea grasă de porc, gîscă, rață, vînatul, viscerele, mezelurile, afumăturile și cărnurile conservate cu sare, conservele de carne, peștele sărat, afumat, peștele gras (de mare);

— ouăle în cantitate excesivă;

— pîinea cu sare sau făinoasele preparate cu bicarbonat sau cu sare;

— grăsimile: slănina, untura, untul sărat, margarina sărată;

— legumele: bogate în sodiu ca: țelina, sfecla, spanacul, varza creață, usturoiul, ridichile, gogoșarii murați, varza murată cu sare, conopida, varza de Bruxelles, leguminoasele uscate;

— fructele care produc meteorism, fructele oleaginoase;

— dulciurile: preparate cu sare sau bicarbonat, cele preparate cu multă grăsime (foitajele) sau cu mult ou;

— băuturi: alcoolul sub orice formă, apele minerale cloruro-sodice, iaurtul, laptele bătut, ceaiul tare, cafeaua;

— sosuri: preparate din zeamă de oase sau de carne, cele preparate cu ceapă prăjită (rîntașuri), cu usturoi, maioneza, cele preparate cu muștar;

— condimente: cele iuți, boiaua, piperul, muștarul cu sare, ceapa, usturoiul, hreanul.

Se va interzice de asemenea fumatul.

Nu se vor permite consumarea de lichide în timpul mesei.

Este interzis consumul de băuturi prea reci.

Mesele nu vor fi prea voluminoase pentru a nu îngreuia munca cordului.

Scanned with OKEN Scanner

Regimul alimentar în infarctul de miocard

Infarctul de miocard ocupă unul dintre primele locuri în ceea ce privește frecvența bolilor cardiace. Numele bolii provine de la cuvîntul latinesc infarcio = a înfunda, întrucît se produce prin obstrucția unui vas al inimii (coronare) datorită unui cheag, sau în urma unui spasm al peretelui vascular.

Din punct de vedere clinic bolnavul prezintă o durere puternică sfîșietoare în regiunea inimii, care poate dura mai multe ore, transpirații, scăderea tensiunii arteriale, care poate merge pînă la starea de colaps uneori cu pierderea cunoștinței.

Gravitatea fenomenelor și evoluția ulterioară a stării bolnavului depind de calibrul și importanța vasului afectat, fiind mai severe în cazul obstruării unui vas mai mare.

În cazul producerii unui infarct miocardic, bolnavul trebuie să păstreze obligatoriu un repaus absolut la pat, timp de 4—5 săptămîni, cel puțin, dacă nu survin alte complicații. În aceste condiții și alimentația se va da la pat.

În primele 24—48 de ore se va administra bolnavului un regim hidric alcătuit numai din ceaiuri, apă, sucuri de fructe, apă fiartă și răcită administrată cu linguriță (cca 1 000—1 500 ml).

În următoarele zile din prima săptămînă se va administra un regim hipocaloric alcătuit din 800—1 000 calorii/zi format din: 50 g proteine, 20 g lipide, 150 g glucide, strict hiposodat. Alimentele vor fi date sub formă semilichidă (pasate) pentru a cruța la maximum organismul afectat de efortul masticației.

Alimentele din componența acestuia vor fi reprezentate de supele-creme de legume, iaurtul, chiselul, gelatinele, budincile, terciurile de făinoase, preparatele de făinoase cu lapte (orez, griș tăieței, fidea), pireurile de legume preparate cu lapte și cu cca 5 g unt adăugat la una dintre mese.

Din a doua săptămînă a evoluției infarctului miocardic regimul va fi: normo- sau ușor hipocaloric, hipolipidic, normoglucidic, hipoprotidic, hiposodat (cu 300 mg sodiu).

Regimul va fi alcătuit din următoarele alimente: supe-creme de legume, supe limpezi de legume, iaurt, chisel din sucuri de fructe, gelatine, budinci, terciuri de făinoase cu lapte, pireuri de legume preparate cu lapte, soteuri de legume cu ulei (fierte à la grec).

După aceea se va putea administra și carnea tocată și fiartă sau tocătură friptă, salatele rase mărunt de legume: sfeclă, morcovi, salată verde, asezonate cu ulei și zeamă de lămîie.

Din săptămîna a treia se va administra regimul recomandat, în general, bolnavilor cu insuficiență cardiacă compensată.

După cca 6 săptămîni se va putea administra 1,5—3 g sodiu.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația bolnavilor cu hipertensiune arterială

Tensiunea arterială este presiunea care rezultă din contracția inimii datorită căreia sîngele este împins prin sistemul circulator (vasele sanguine) în tot organismul. Ea rezultă din interacțiunea a două forțe opuse: una este reprezentată de contracția mușchiului cardiac (miocardul), care caută să învingă rezistența pereților vasculari. Aceasta reprezintă tensiunea arterială maximă (sistolică). A doua reprezintă presiunea exercitată în mod constant de sînge asupra pereților vasculari. Aceasta reprezintă tensiunea arterială minimă (diastolică). Creșterea valorii tensiunii arteriale maxime și/sau minime peste cele normale la un individ poartă numele de hipertensiune arterială. Aceasta poate fi primitivă, cînd se numește *boală hipertonică*, sau secundară unei alte afecțiuni (cardiace, renale, endocrine ș.a.).

Bolnavii cu hipertensiune arterială se plîng de palpitații, insomnie, ameteli, dureri de cap, tulburări de vedere, amorțeli ale membrelor inferioare. Cu timpul, hipertensiunea arterială (boală hipertonică) poate duce la complicații cardiace, renale, cerebrale ș.a.

Creșterea presiunii arteriale din vase se datorește îngustării lumenului vascular, fie printr-un spasm al musculaturii acestuia, fie datorită aterosclerozei, adică îngustării peretelui arterial prin depunerea plăcilor de aterom și sclerozarea vaselor.

Musculatura vaselor este bogat inervată, astfel încît emoțiile, ca și orice stimul care influențează activitatea sistemului nervos, vor influența și tonusul vascular, provocînd îngustarea peretelui acestuia, adică hipertensiunea arterială.

Ateroscleroza este cea de a doua cauză majoră care stă la originea producerii hipertensiunii arteriale și are între factorii săi de producere diversele dezechilibre metabolice cum ar fi supraalimentația.

Tratamentul hipertensiunii arteriale deci va implica în primul rînd modificarea regimului alimentar, a condițiilor de viață, evitarea emoțiilor, evitarea efortului fizic și intelectual exagerat, păstrarea orelor de odihnă și a timpului de muncă, cu o repartizare cît mai echilibrată între ele.

Alimentația va fi corespunzătoare cu starea de nutriție a individului. La bolnavii cu surplus ponderal se va da un regim hipocaloric pentru a reduce greutatea, la cea ideală.

Dintre alimentele permise menționăm:

— laptele degresat, brînza de vaci, cașul slab nesărat, urda dulce;

— carnea în cantitate limitată numai de 3 ori pe săptămînă, de vită, vițel, găină, pui, slabă, fiartă ca rasol, friptă, pește slab alb de rîu (lin, șalău, știucă, crap, păstrăv), fiert ca rasol, fript sau copt în pergament;

— ouăle se vor da în cantitate limitată și numai în preparate (gălbenușul se va reduce în cazul existenței aterosclerozei);

— grăsimile: se vor limita cele de origine animală, preferîndu-se cele de origine vegetală, adăugate crude la salate sau fierte în mîncăruri cca 60 g/zi;

— pîinea se va da cea albă sau intermediară, preparată fără sare, veche de o zi sau prăjită;

Scanned with OKEN Scanner

— făinoasele se vor da în cantitate limitată (griș, orez, fulgi de ovăz, fidea, fierte fără sare);

— legumele permise vor fi cele sărace în sodiu și celuloză (morcovi, dovlecei, fasole verde tînără, salată verde, roșii, ardei, vinete) rase mărunt ca salate, fierte ca soteuri, pireuri, budinci de legume, fierte a la grec;

— fructele vor fi permise sub orice formă crude, coapte ca pireuri de fructe, compoturi;

— dulciurile preparate fără bicarbonat și fără sare, din aluat fiert, aluat uscat, aluat de biscuiți, cu brînză de vaci, cu fructe, gelatine de fructe, de lapte, de iaurt, peltea;

— băuturile permise vor fi cele sub formă de lapte simplu degresat, lapte amestecat cu cafea de orz sau cu ceai, lapte bătut, iaurt, ceai de măceși sau de alte plante, sucuri de fructe și de legume;

— condimentele permise sînt aromatele: pătrunjelul, tarhonul, mărarul, leușteanul, dafinul, cimbrul, zeama de lămîie ș.a. Sarea se va da în cantitate limitată;

— supele de legume, supa de roșii;

— sosurile de legume, sosul de roșii, sosul alb, sosurile preparate dietetic.

Alimentele interzise sînt:

— laptele integral, brînzeturile sărate grase;

— carnea grasă, viscerele, vînatul, peștele gras, mezelurile;

— ouăle în cantitate crescută (mai ales gălbenușul);

— grăsimile animale în cantități excesive (untul, untura, frișca, smîntîna, seul), grăsimile prăjite;

— pîinea cu sare, pîinea neagră;

— făinoasele preparate cu sare și în cantități excesive;

— legumele care conțin sodiu în cantitate crescută (țelina, spanacul, varza acră, murăturile), legumele bogate în celuloză grosolană, cele care produc meteorisme;

— fructele oleaginoase;

— dulciurile preparate cu bicarbonat, cu aluat dospit, cu unt și cu gălbenuș de ou în cantitate crescută;

— băuturile alcoolice sub orice formă, cafeaua, ceaiul tare, apele minerale clorurosodice;

— condimentele iuți: piperul, boiaua, sarea, ceapa, hreanul, usturoiul;

— supele de carne;

— sosurile preparate cu muștar, cele preparate nedietetic, cu grăsime prăjită, sosurile de carne, maioneza ș.a.

Bolnavul va primi mese de volum redus și frecvente (5—6 pe zi).

Se vor evita lichidele în cantitate abundentă și, în general, consumul de lichide în timpul mesei.

Se vor evita discuțiile în timpul mesei. Mesele se vor servi într-o atmosferă de calm, păstrînd un repaus înainte și după masă.

Masa de seară se va servi cu cel puțin 2—3 ore înainte de culcare.

Se vor evita preparatele excesiv condimentate sau cele care necesită tratamente complexe pentru pregătire.

Din cînd în cînd (spre exemplu la o săptămînă) bolnavul poate primi un regim special cunoscut sub numele de „*zi de descărcare*". Aceasta va fi alcătu-

Scanned with OKEN Scanner

ită dintr-o alimentaţie cu fructe şi legume în exclusivitate. În aceste condiţii bolnavul va trebui să respecte un repaus obligatoriu la pat. Este necesară introducerea acestor zile de descărcare, mai ales pentru bolnavii supraponderali.

Prezentăm un model de astfel de regim de descărcare alcătuit numai din fructe şi legume:

Dimineaţa: 200 g mere (rase cu scorţişoară);
ora 10: 200 g mere;
ora 13: 250 g legume (ardei, morcovi, salată verde) preparate ca salată asezonate cu aromate eventual cu o linguriţă de ulei şi zeamă de lămîie;
200 g fructe (mere);
ora 17: 200 g mere rase cu scorţişoară;
ora 20: 250 g legume preparate ca salată (ca la prînz);
200 g fructe mere).

Alimentaţia raţională în bolile renale

Rinichii îndeplinesc în organism funcţia de excreţie a substanţelor toxice şi a deşeurilor rezultate din diversele metabolisme.

Ei sînt formaţi dintr-o multitudine de unităţi structurale (anatomo-funcţionale) numite *nefroni*. Aceştia la rîndul lor sînt alcătuiţi din *glomeruli*, în constituţia cărora se găseşte un ghem de capilare sanguine care realizează o suprafaţă foarte mare, de cca 2 m², favorabilă pentru filtrarea plasmei şi formarea urinii (în 24 de ore sîngele trece de 300 ori prin rinichi) şi din tubi, care reprezintă continuarea glomerulilor şi care, unindu-se în conducte din ce în ce mai mari, vor forma căile urinare (uretere, vezică, uretră) prin care se va elimina urina formată.

Inflamaţia glomerulilor ca rezultat al unor infecţii cu germeni plecaţi de la diverse focare (dentar, amigdalian, sinuzal, faringian, otic) duce la boala cunoscută sub numele de *glomerulonefrită*. Aceasta poate fi acută sau cronică.

Glomerulonefrita acută poate fi difuză (cînd afectează toţi glomerulii) sau în focar (cînd afectează un număr restrîns de glomeruli). Boala apare de obicei după o infecţie cu streptococ (exemplu: scarlatina) şi se caracterizează prin apariţia de edeme (infiltraţia ţesuturilor cu apă) la pleoape şi membrele inferioare (glezne), evidenţiate prin creşterea în greutate a bolnavului şi urma lăsată la presiunea digitală a ţesutului respectiv. Pe lîngă aceasta, bolnavul prezintă şi o creştere a tensiunii arteriale (hipertensiune). În urină se găsesc albuminurie, hematurie (prezenţa de hematii) şi cilindrurie (prezenţa de cilindri granuloşi). În formele severe are loc o creştere a ureei sanguine.

Boala necesită un tratament foarte corect condus, întrucît poate evolua către forma cronică cu imposibilitatea de vindecare. Bolnavul va fi obligatoriu internat în spital.

În cadrul tratamentului, dietetica ocupă un loc important în aceste boli.

Bolnavul, aflat în repaus absolut la pat, va primi în primele 24—48 de ore un regim complet fără sare. Unii recomandă în această primă perioadă chiar un „regim de foame şi de sete" în care bolnavul nu ingeră nimic. De obicei regimul în această perioadă este un regim hidric în care bolnavul va con-

Scanned with OKEN Scanner

suma: ceaiuri diuretice, siropuri, apă îndulcită cu zahăr. Cantitatea de lichide trebuie să fie egală cu diureza.

După 48—72 de ore, dacă evoluția bolii este favorabilă, bolnavul va consuma alimente bogate în glucide ca: paste făinoase, orez, zahăr și fructe (în cazul cînd diureza este bună, peste 1 000 ml/zi).

Regimul compus din orez, fructe și zahăr a fost preconizat de Kempner încă din 1944. Aceste alimente pot fi repartizate astfel în cursul zilei:

Dimineața: — 60—90 g orez fiert îndulcit cu zahăr sau miere
un măr copt
2/3 pahar suc de fructe
Ora 10: — 1/2 pahar de suc de portocale
Ora 13: — 60—90 g orez fiert cu zahăr
— 1/2 pahar de suc de portocale (mere)
— 6 felii de măr, o felie de ananas, o banană sau un cartof copt
Ora 16: — un măr, un cartof sau o piersică sau prune uscate
— 1/2 pahar de suc de fructe
Seara: — 60—90 g orez cu fructe (caise, grepuri, prune, smochine)
— 1/2 pahar de suc de fructe
La culcare: — 1/2 pahar de suc de fructe

Prezentat sub această formă, regimul aduce cca 2 000 calorii, 20 g proteine, 5 g lipide, 420—570 g glucide, 150 mg sodiu și 200 mg clor.

Regimul este foarte monoton și insipid, de aceea nu poate fi suportat peste o săptămînă.

S-a mai recomandat în această perioadă și regimul bazat numai pe fructe, care are avantajul lipsei de proteine și sărăciei ei în sodiu. Acesta însă nu poate fi indicat în cazul bolnavilor care urinează puțin, întrucît este bogat în potasiu, care, neputîndu-se elimina prin urină, duce la intoxicarea organismului, uneori cu consecințe grave pentru bolnav.

Îndată ce diureza bolnavului devine satisfăcătoare, peste 1 000 ml/zi, regimul va fi îmbogățit cu supe de zarzavat (din legume sărace în sodiu), cartofi, pîine fără sare, gălbenuș de ou, marmeladă, sos alb, sos caramel. Treptat se vor introduce și alimentele cu conținutul proteic: mai crescut laptele desodat, brînza de vaci, cașul, urda (în limita proteinelor și sodiului permis).

Apoi se vor introduce:

— peștele de rîu fiert sau fript sau copt în pergament, carnea fiartă, friptă (în limita proteinelor permise);

— făinoasele sub formă de budinci cu laptele permis, sau cu nuci și zahăr;

— legumele sub formă de salate de cruditați pregătite cu ulei, ca pireuri, soteuri cu unt, budinci;

— fructele crude ca salate de fructe, coapte sau fierte în compoturi;

— dulciurile: tartă de fructe, ecler, clătite cu dulceață, aluaturi fără sare sau bicarbonat;

— grăsimi: unt desărat, ulei, smîntînă, frișcă;

— băuturi: sucuri de fructe, ceaiuri de plante (mai ales cu efect diuretic);

— condimentele permise sînt cele aromate, vanilia, coaja de lămîie;

— supele permise sînt cele de legume, de făinoase, de fructe;

Scanned with OKEN Scanner

— sosuri: permise numai cele preparate dietetic, fără sare, asezonate cu condimentele permise.

Sodiul se va da astfel: în primele 24—48 de ore regimul va fi complet desodat, apoi se vor permite 300 mg sodiu, crescîndu-se treptat cantitatea de sodiu în funcţie de starea clinică a bolnavului, dar numai la indicaţia medicului.

Mesele vor fi repartizate în prînzuri frecvente, de 5—6 ori/zi.

Sînt interzise:

— cărnurile grase, supele de carne şi de oase, mezelurile, afumăturile, conservele de carne şi de peşte, brînzeturile sărate, laptele integral, albuşul de ou, untul sărat, untura, slănina, pîinea sărată, spanacul, ţelina, aluaturile sărate sau cele preparate cu bicarbonat sau cu mult ou (albuş), băuturile alcoolice, apele alcaline şi în general lichidele în cantităţi excesive, condimentele: piper, hrean, usturoi, sosurile de carne, sosurile preparate nedietetic.

În unele cazuri cînd glomerulonefrita acută a fost incorect sau insuficient tratată sau cînd a evoluat mai sever, se poate croniciza, producîndu-se modificări ireversibile. Se transformă astfel în *glomerulonferită cronică.*

Aceasta evoluează de obicei cu modificări urinare (albuminurie, hematurie, cilindrurie), uneori cu hipertensiune arterială, alteori cu edeme mari şi eliminare urinară de substanţe albuminoide în proporţie crescută, în care caz poartă numele de *sindrom nefrotic.*

Glomerulonefrita cronică evoluează treptat către insuficienţă renală cronică, care reprezintă un stadiu în care vindecarea nu mai este posibilă, rinichii nu mai sînt capabili să îndeplinească funcţia lor de eliminare a deşeurilor din organism. În acest fel, o serie de substanţe toxice se vor acumula în sînge. Dintre acestea, cele rezultate din metabolismul proteinelor au o deosebită importanţă. Astfel este ureea, a cărei acumulare în organism poartă numele de azotemie sau *uremie* (ouron = urină, haima = sînge).

Bolnavul are o stare generală alterată, prezintă dureri de cap (cefalee), somnolenţă progresivă, lipsă de poftă de mîncare, apatie, halena are un puternic miros de amoniac, cantitatea de urină este din ce în ce mai redusă. În final apare coma uremică, adică pierderea vieţii de relaţie a bolnavului, care duce la moartea acestuia.

Pentru a preîntîmpina evoluţia bolii către insuficienţă renală cronică, bolnavul trebuie să ia o serie de măsuri ca: păstrarea unui repaus suficient zilnic, evitarea frigului, a oricărei infecţii şi chiar a aglomeraţiilor, unde este posibilă contaminarea sa cu diverse boli infecţioase, supraveghere medicală periodică ş.a.

La bolnavii cu glomerulonefrită cronică care evoluează cu hipertensiune arterială, regimul alimentar va fi asemănător celui din boala hipertensivă. În cazul instalării insuficienţei renale cronice, alimentaţia va fi modificată după cum se indică la capitolul respectiv.

La bolnavii cu glomerulonefrită care evoluează cu sindrom nefrotic se va administra un regim alimentar normocaloric, bogat în proteine (hiperprotidic), normo- sau hiperglucidic, hipolipidic şi hiposodat.

Dintre alimentele permise menţionăm:

— carnea slabă de vacă, pui, peştele de rîu (şalău, ştiucă, lin) preparate fierte, ca rasol, fripte, la cuptor;

Scanned with OKEN Scanner

— brînza de vaci sau urda desodate, laptele desodat;
— ouăle în cantitate limitată şi numai în preparate;
— pîinea albă fără sare;
— făinoasele sînt permise toate preparate ca budinci, cu zahăr şi nuci, cu unt, cu lapte (în limita sodiului permis);
— legumele sînt permise toate cu excepţia leguminoaselor uscate, spanacului, ţelinei, şteviei; se vor prepara ca salate, pireuri, soteuri, mîncăruri cu sos dietetic;
— fructele sînt permise crude, ca salate de fructe, coapte, ca gelatine de fructe, sub formă de compoturi, jeleuri;
— dulciurile permise sînt cele preparate din aluat fără sare sau bicarbonat, cu grăsime puţină, cu fructe, cu brînză de vaci;
— grăsimile se vor da în cantitate redusă (5 g unt, 15 g ulei);
— băuturile permise vor fi: sucurile de fructe, ceaiurile diuretice, laptele desodat, compotul, citronadele, limonadele;
— condimentele permise sînt cele aromate;
— supele permise sînt cele de legume, de făinoase, de fructe, borş de legume.

Se vor da 5—6 mese pe zi, de volum redus.

Sodiul se va permite în proporţie de 1—3 g pe zi, în funcţie de prezenţa edemelor şi sub directa indicaţie a medicului.

Se poate recomanda o dată pe săptămînă o zi de fructe (de cruditâţi) în care bolnavul consumă numai fructe şi legume. Dar aceasta nu se va permite decît în condiţii de repaus strict la pat.

Dintre alimentele interzise menţionăm:
— carnea şi peştele grase, conservele de carne sau de peşte, mezelurile, afumăturile;
— brînzeturile sărate, brînzeturile grase;
— ouăle în cantităţi crescute;
— grăsimile sărate, slănina, untul sărat, untura, seul;
— legumele bogate în sodiu: spanac, ştevie, ţelină, leguminoasele uscate, usturoiul, conservele de legume;
— dulciurile preparate cu bicarbonat, aluaturile preparate cu sare, cele preparate cu mult ou sau cu grăsime în cantitate mare;
— supele din carne grasă sau de oase;
— sosurile preparate din zeamă de carne sau de oase, maioneza, sosul de muştar, sosurile preparate nedietetic cu multă grăsime;
— condimentele iuţi: piper, boia, muştar cu sare, măsline, usturoi, ceapă, hrean.

Regimul în insuficienţa renală cronică. În cazul în care bolnavul a ajuns în stadiul de insuficienţă renală cronică asistăm la apariţia unor tulburări ale metabolismului hidroelectrolitic, la alterarea stării generale, acumularea în sînge a produşilor toxici ce rezultă din metabolismul protidic, care nu mai pot fi eliminaţi de rinichiul bolnav (creşterea ureei sanguine).

Regimul bolnavului va fi deci adaptat în funcţie de starea acestuia şi anume va fi hipercaloric (pentru a împiedica folosirea ţesuturilor proprii în scopul obţinerii caloriilor necesare, care ar duce la creşterea deşeurilor meta-

Scanned with OKEN Scanner

bolice deci și a azotemiei), hipoprotidic (întrucît proteinele reprezintă substratul formării unor compuși de tipul ureei care nu se pot elimina prin rinichiul bolnav și se acumulează în sînge), hiperglucidic și normo- sau hiperlipidic moderat pentru a asigura aportul de calorii crescut necesar.

Dintre alimentele permise acestor bolnavi menționăm:

— carnea și peștele (numai în limita proteinelor permise) indicate de către medic. Se vor prepara fierte, fripte, uneori chiar prăjite (șnițel) sub formă de mîncăruri cu carne și legume;

— laptele și derivatele (numai în limita proteinelor permise); brînza de vaci, caşul, urda, iaurtul;

— ouăle sînt permise mai ales sub forma gălbenușului (albușul numai în limita proteinelor permise);

— grăsimi: unt, smîntînă, frișcă, ulei, margarină;

— pîine albă fără sare sau intermediară fără sare;

— făinoase permise: orezul, grișul, fideaua, toate preparate cu unt, zahăr, nuci.

— legume: permise ca salate de crudităţi sau ca pireuri, soteuri, mîncăruri cu sos, budinci;

— fructele permise, cele crude sau preparate cu zahăr, frișcă, coapte, în compoturi;

— dulciuri permise cu miere, frișcă, marmelade, fructe, nuci, făinoase, cu zahăr și nuci:

— Sodiul nu se va da în cantitate peste 2—3 g/zi, iar în cazul prezenței edemelor se va restrînge aportul său la 500 mg/zi;

— băuturile se vor da în raport cu diureza, evitîndu-se toate băuturile alcoolice;

— condimentele permise vor fi cele aromate, fiind interzise cele picante;

— supele vor fi date în limita lichidelor permise (supe de legume, supe de făinoase);

— sosurile permise vor fi numai cele preparate dietetic, aromatizate cu condimentele permise.

Se vor da mese frecvente, de volum redus, prezentate cît mai variat și mai apetisant, avînd în vedere apetitul scăzut al bolnavului.

În ceea ce privește aportul de proteine, acesta poate fi de 60—80 g/zi în cazul cînd ureea sanguină se află sub valoarea de 80 mg%. Cînd aceasta tinde să crească, cantitatea de proteine din raţie se va reduce la 60—40 g/zi, acoperindu-se mai ales din lactate, care au avantajul unei mai bune digestibilităţi și metabolizări.

În cazul cînd ureea sanguină crește mult peste valorile normale, proteinele din alimentaţie se vor restrînge chiar la 20—25 g/zi. În cazul acestui regim hipoproteic foarte sever se vor elimina din alimentaţie carnea, ouăle, se va folosi o pîine săracă în proteine (exemplu cea de secară care aduce 6 g%) față de cea intermediară care aduce 10 g%) ca și toate alimentele care conţin proteine în proporţie crescută. Acest regim nu se va putea prelungi prea mult timp întrucît favorizează accentuarea catabolismului proteic endogen (consumul proteinelor proprii organismului cu creșterea deșeurilor metabolice—ureea).

Scanned with OKEN Scanner

Prezentăm în continuare clasificarea alimentelor în funcţie de conţinutul lor în proteine[1].

Categoria A: *Alimente cu conţinut proteic sub 3%*

Legume: anghinare, sparanghel, vinete, morcovi, ţelină, mînătărci, dovlecei, castraveţi, ciuperci proaspete, varză, conopidă, varză de Bruxelles, varză roşie, spanac, mărar, fasole verde, napi, măcriş, măsline, gulii, păstîrnac, praz, mazăre verde, cartofi, ardei, ridichi, hrean, salată, creson, cicoare, andive, lăptuci, păpădie, roşii.

Fructe: caise proaspete şi uscate, ananas, migdale verzi, banane, piersici, cireşe, lămîi, gutui, curmale, smochine verzi şi uscate, fragi, zmeură, coacăze, mandarine, castane, pepene, mure, portocale, pere, mere, prune, struguri, stafide.

Dulciuri: zahăr, miere, dulceţuri, tapioca.

Grăsimi: unt, ulei, untură, margarină, frişcă.

Categoria B: *Alimente cu conţinut proteic între 3—10%*

Pîinea de secară şi de grîu, turta dulce, brioşii, biscuiţii, prăjiturile cu frişcă.

Grişul, făina de castane, orezul, porumbul, secara, orzul, grîul şi toate cerealele.

Pastele făinoase, fasolea albă, mazărea, ciocolata, laptele, iaurtul.

Categoria C: *Alimente cu conţinut proteic de 10—15%*

Creier, rinichi, cotlet de porc, jambon (şuncă), piept de porc sărat, carne de gîscă.

Ţipari, scoici, midii, stridii.

Lapte condensat, ou (albuş — 12,6% şi gălbenuş 15,8%).

Brînzeturi: brînza topită cremă pentru copii, brînză grasă de vaci, brînza topită cremă „Bucegi".

Nuci verzi, nuci uscate, alune, migdale.

Categoria D: *Alimente cu conţinut proteic peste 15%*

Leguminoase uscate: fasole, bob, linte, mazăre.

Făină de leguminoase uscate.

Ciuperci uscate.

Carne de vită, berbec, viţel, miel, cal, porc, mezeluri, ficat, timus de viţel, pasăre, vînat, peşte, melci, crustacei.

Lactate: brînza de vaci slabă, brînza Camembert, Roquefort, laptele praf, parmezanul.

Alimente care pot fi consumate la discreţie în regimurile hipoproteice, fiind sărace în proteine:

sfecla, varza, morcovii, ţelina, castraveţii, lăptucile, dovleceii, ceapa, spanacul, roşiile, vinetele, ridichile, andivele, prazul, fasolea verde, anghinara, ciupercile proaspete, sparanghelul, merele, perele, bananele, curmalele, strugurii, lămîile, portocalele, grepurile, mandarinele, piersicile, prunele, caisele, ananasul, pepenele, sucul de fructe, dulceaţa, şerbetul, untul, zahărul, ami-

[1] După Dérot M. — Problèmes actuels relatifs à la nutrition et a la diététique, Ed. Masson, Paris, 1964.

donul, mierea, untura, uleiul de măsline, tapioca, ceaiul, cafeaua, ardeiul iute, bomboanele.

Alimente care conţin 5 g proteine

— pîine fără sare 60 g (sau 5 biscuiţi)
— paste făinoase 40 g
— făină 40—50 g
— orez 75 g
— lapte 150 g
— iaurt 200 g
— smîntînă 200 g
— ou 50 g
— carne 25 g
— peşte 25 g
— ciocolată sau cacao 75 g
— migdale 25 g
— alune 35 g
— smochine uscate 130 g
— cartofi 200 g
— castane 150 g
— fasole uscată 25 g
— linte 20 g
— mazăre uscată 20 g
— mazăre verde 75 g

În continuare prezentăm cîteva exemple de regimuri hipoproteice:

Regim cu 5 g proteine[1]

— zahăr 150 g
— pîine hipoproteică 50 g
— dulceaţă 100 g
— unt 60 g
— miere 100 g
— compot de mere 200 g

Regim cu 25 g proteine

Dimineaţa: lapte 100 ml
cafea 200 ml
zahăr 15 g
pîine 50 g
unt 20 g
miere (dulceaţă) 100 g

Prînz: salată 50 g
ulei 15 g
cartofi 300 g
legume verzi 200 g
unt (margarină) 20 g

[1] După Bour H., Dérot M. — Guide pratique de diététique, Ed. Baillière et fils, Paris, 1966.

Scanned with OKEN Scanner

fructe 100 g
dulceaţă 75 g
pîine 25 g

Seara: salată 50 g
ulei 15 g
paste făinoase (orez crud) 75 g
unt (margarină) 20 g
pîine 25 g
dulceaţă sau sirop de fructe 75 g (sau suc de fructe 200 g cu 15 g zahăr)

Regim cu 30 g proteine[1]

Dimineaţa: fructe 100 g
cafea cu lapte 100 g
zahăr 10 g
prăjitură (foietaj) din făină 50 g, unt 50 g şi gălbenuş 15 g

Ora 10: suc de fructe 200 ml
dextroză 90 g

Prînz: cartofi 250 g
unt 30 g
lapte 100 g
legume verzi 150 g
ulei 50 g
gălbenuş 15 g
fructe 200 g

Seara: bulion fără sare
tapioca 20 g
lapte 100 ml
unt 20 g
legume verzi 150 g
ulei 15 g
salată verde 50 g
ulei 10 g
fructe 200 g

Alimentaţia raţională în hiperuricemii (gută) şi litiaza urică

Guta (podagra) este o afecţiune metabolică caracterizată din punct de vedere clinic prin inflamaţia articulaţiilor metacarpo-falangiene (mai ales cea de la degetul mare) care devin foarte dureroase, se înroşesc, se tumefiază datorită depunerii cristalelor de uraţi în cartilaje, tendoane (ţesutul conjunctiv avînd o afinitate particulară pentru acidul uric).

Boala se caracterizează printr-o tulburare în metabolismul substanţelor purinice care are drept consecinţă acumularea în sînge a acidului uric.

[1] Trémolières J. — Diététique thérapeutique, Ed. Doin et Cie, Paris, 1958.

Scanned with OKEN Scanner

Purinele sînt substanţe care provin fie din alimentele care le conţin în cantitate crescută (viscere, ţesuturile tinere) fie prin degradarea substanţelor nucleoproteice din organism.

Creşterea concentraţiei acidului uric în sînge este cunoscută sub numele de *hiperuricemie.*

La apariţia gutei concură trei factori importanţi: *ereditatea* (guta întîlnindu-se la copiii gutoşilor), *alcoolismul* (marii băutori de vin) şi *supraalimentaţia.*

Boala are o evoluţie cronică, cu perioade de acutizări în care durerile devin foarte accentuate, regiunea articulaţiilor afectate se tumefiază, se înroşeşte, starea generală se alterează, bolnavul este adesea febril, inapetent. Fenomenele se exacerbează în timpul nopţii, ameliorîndu-se în cursul zilei.

Forma cronică a bolii se caracterizează prin prezenţa tofilor gutoşi la nivelul articulaţiilor bolnave, cu deformarea acestora. Articulaţiile atinse sînt dureroase, dar cu o durere suportabilă, cu caracter permanent, exacerbată de mobilizare. Starea generală a bolnavului este în general bună între crize.

Există şi alte localizări ale gutei în afară de cea articulară şi anume: tendinoasă, cutanată, musculară, venoasă, arterială. Dintre complicaţiile renale ale gutei, *litiaza urică* se întîlneşte cel mai frecvent, fiind precedată frecvent de manifestări articulare.

Alimentaţia are un rol important la bolnavii cu hiperuricemii.

În puseul acut de gută se va da bolnavului o alimentaţie săracă în calorii, cu cca 1 800 calorii. În primele 2 zile, aceasta va fi alcătuită mai ales din glucide: paste făinoase, orez, supe-creme de legume, pireuri preparate fără grăsime, legume fierte, soteuri, fructe coapte, pireuri de fructe, compoturi, mîncăruri preparate fără sare şi fără grăsime. Ca băuturi se vor folosi sucurile de fructe, apele alcaline, laptele dulce degresat. Se vor da cca 2—3 litri pe zi cu scopul de a stimula diureza, a diminua formarea de acid uric şi a realiza alcalinizarea urinii.

La bolnavii cu *gută cronică*, alimentaţia are drept scop scăderea hiperuricemiei prin administrarea unei alimentaţii sărace în purine; asigurarea unei bune diureze şi alcalinizarea urinii pentru împiedicarea precipitării acidului uric şi a formării cristalelor.

Regimul va fi alcătuit din:

— lapte dulce, bătut, iaurt, brînzeturi nesărate slabe;

— carne de vacă, găină, peşte (în cantitate redusă: 100 g fiartă, ca rasol, numai de 3 ori pe săptămînă);

— ouă în cantitate redusă (la 2 zile) numai în preparate;

— grăsimi în cantitate redusă (regim hipolipidic) permise pentru prepararea mîncărurilor, dar neprăjite;

— pîine albă veche de o zi;

— făinoase: orez, griş, fidea, macaroane, mămăligă;

— legume permise: cele verzi, fierte ca supe-creme de legume, pireuri, fierte fără grăsime, cartofi, sucuri de legume;

— fructele sînt permise toate, crude, sau coapte sau fierte în compoturi;

— dulciurile permise: mierea, dulceaţa, gelatinele din fructe, aluaturile preparate fără grăsime;

Scanned with OKEN Scanner

— băuturile permise: sucurile de fructe şi de legume, apele alcaline, laptele degresat, supele de legume. Se va asigura o cantitate de 2—3 l/zi;

— sodiul este permis în cantitate redusă;

— condimentele permise sînt: oţetul, lămîia, pătrunjelul, dafinul, mărarul, tarhonul, leuşteanul;

— supe-creme de legume, supe limpezi de legume, supe de făinoase, supe acrite cu lămîie;

— sosurile permise sînt numai cele preparate dietetic din legume, fără grăsime sau cu grăsime foarte puţină.

Tabelul XXII

Tabel cu conţinutul unor alimente în purine

A. *Alimente cu conţinut ridicat în purine:*	
Cacao	1 900 mg %
Momiţe	990 mg %
Scrumbii, heringi	790 mg %
Ciocolată	620 mg %
Anchois de peşte	430 mg %
Mure de viţel	330 mg %
Creier	195 mg %
Sardele în ulei	118 mg %
B. *Alimente cu conţinut moderat în purine:*	
Ficat de vită	93 mg %
Peşte afumat	82 mg %
Rinichi de vacă	80 mg %
Carne de porc	70 mg %
Linte	70 mg %
Spanac	70 mg %
Limbă de vită	55 mg %
Crap	54 mg %
Ciuperci	50 mg %
Carne de viţel	48 mg %
Mazăre	45 mg %
Fasole uscată, bob	44 mg %
Carne de vacă	40 mg %
Carne de gîscă	33 mg %
Carne de găină	29 mg %
Varză Bruxelles, conopidă	23 mg %
Cîrnaţi	20 mg %
Sparanghel	14 mg %

Se vor evita următoarele alimente:

— carnea de viţel sub 3 luni, de miel, de pui, de purcel, măruntaiele, momiţele, limba, ficatul, mezelurile, piftia, capetele de vită, picioarele de porc, crustaceele, supele de carne, conservele de orice fel;

— brînzeturile grase, sărate;

— ouăle în cantitate abundentă;

— grăsimile prăjite, şi în general cantităţile mari de grăsime care reduc eliminarea de acid uric;

Scanned with OKEN Scanner

— plinea neagră;

— legumele bogate în acid oxalic care agravează hiperuricemia ca: spanacul, măcrișul, ciupercile, sparanghelul, concentratele de roșii, țelina, varza, conopida, lintea, fasolea uscată;

— fructele oleaginoase;

— dulciurile: ciocolata, cacaoa, prăjiturile cu cremă, foietajele;

— băuturile alcoolice, cacaoa, cafeaua;

— sodiul în cantitate crescută;

— condimentele picante;

— supele de carne (prin fierberea cărnii 50% din purine trec în apa de fierbere).

Cantitatea de proteine se va reduce la 0,8 g/zi/kilocorp.

Se vor da 5—6 mese pe zi de volum redus.

Din timp în timp se recomandă o zi de cruditățI alcătuită din fructe, sucuri de fructe, salate de cruditățI. Aceasta se va face însă în condiții de repaus.

Alimentele vor fi preparate cît mai simplu, fără sare și fără grăsime.

Alimentația rațională în litiaza renală

Litiaza renală este o boală care se caracterizează prin prezența de calculi (pietre) la nivelul rinichiului sau căilor urinare. Aceasta de obicei se manifestă clinic prin colica renală (dureri intense în regiunea lombară cu iradieri de-a lungul căilor urinare) și modificări ale micțiunii, dureri la urinat, eliminare de hematii (hematurie), eliminare de cristale, creșterea cantității de urină eliminate (poliurie) ș.a.

În funcție de compoziția chimică a calculilor deosebim litiază urică, oxalică, fosfatică, calcică etc. De multe ori însă calculii sînt micști.

Alimentația bolnavilor cu *litiază urică* este asemănătoare cu cea din hiperuricemii și gută. Este vorba de o alimentație săracă în calorii, lacto-fructo-vegetariană și alcalinizantă (uratul precipită în mediu acid, favorizînd formarea calculilor). Aceasta a fost prezentată la capitolul „Alimentația în hiperuricemii".

Alimentația în litiaza oxalică trebuie să fie săracă în calorii, săracă în lipide și glucide, bogată în proteine, bogată în lichide și acidifiantă. Aceasta are ca scop împiedicarea sau reducerea fermentațiilor intestinale, împiedicînd astfel formarea acidului oxalic.

Se vor exclude alimentele bogate în acid oxalic (*oxalofore*) ca și cele care se pot transforma în interiorul organismului în acid oxalic (*oxaligene*).

Scanned with OKEN Scanner

Dintre alimentele permise menționăm:

— laptele în cantitate mică, brînzeturile cu moderație;

— carnea de vacă slabă, pasăre, porc, iepure, viței, pește slab, proaspăt, șuncă slabă;

— ouăle sub formă de preparate (cu moderație);

— grăsimile se vor permite în cantitate redusă (unt, frișcă);

— pîinea este permisă în cantitate limitată, făinoasele de asemenea în cantitate redusă (orez, griș, fulgi de ovăz);

— dintre legume se permit: conopida, varza albă, ciupercile, salata verde, mazărea, ridichile, țelina;

— dintre fructe se permit: merele, perele, piersicile, caisele, strugurii, gutuile;

— dulciuri: permise cele preparate cu albuș, siropurile, dulceața, zahărul în cantitate limitată;

— băuturile permise sînt: ceaiurile de plante (mentă, mușețel, mătase de porumb), sucurile de fructe și de legume;

— sarea se permite în cantitate limitată (1 g) în preparate;

— supe: bulionul de carne;

— sosuri permise sînt numai cele preparate dietetic.

Se vor da 5—6 mese pe zi de volum redus.

Vor fi evitate următoarele alimente:

— carnea grasă, conservele de carne;

— ouăle în cantitate mare;

— pîinea și făinoasele în cantități abundente (pîinea neagră);

— grăsimile în cantitate crescută;

— legumele: spanacul, sparanghelul, rubarba, ștevia, ca și toate legumele bogate în celuloză greu digestibilă. Cartofii și sfecla se vor da în cantitate limitată;

— fructe: prunele, agrișele, coacăzele, fragii, smochinele, bananele, agrișele;

— dulciuri: ciocolata, cacaoa, mierea, marmelada, dulceața, deserturile cu mult lapte, deserturile preparate cu bicarbonat, gelatina;

— băuturi: ceaiul rusesc, cacaoa, alcoolul, apele alcaline, apele minerale bogate în calciu, sucurile de fructe;

— condimentele: piper, muștar, hrean;

— supele de legume interzise;

— sosurile preparate nedietetic.

În continuare prezentăm un tabel cu conținutul unor alimente în acid oxalic[1].

---

[1] După Bour și Dérot M. — Guide pratique de diététique, Ed. Baillière et fils, Paris, 1966.

Scanned with OKEN Scanner

A. *Alimente cu conținut crescut în acid oxalic:*

Cacao	1 000 mg/100 g
Spanac	890 mg/100 g
Măcriș	835 mg/100 g
Ceai	800 mg/100 g
Piper	660 mg/100 g
Țelină	620 mg/100 g
Rubarbă	500 mg/100 g
Ciocolată amăruie	350 mg/100 g
Sfeclă	338 mg/100 g

B. *Alimente cu conținut moderat în acid oxalic:*

Smochine	200 mg/100 g
Pătrunjel	190 mg/100 g
Coacăze	88 mg/100 g
Ciocolată cu lapte	60 mg/100 g
Frunze de țelină	50 mg/100 g
Prune uscate	40 mg/100 g

C. *Alimente cu conținut scăzut în acid oxalic:*

Morcovi	33 mg/100 g
Fasole verde	31 mg/100 g
Andive	27 mg/100 g
Portocale	24 mg/100 g
Ceapă	23 mg/100 g
Fragi, mure	18 mg/100 g
Afine, caise	14 mg/100 g
Prune verzi	10 mg/100 g
Tomate	7,5 mg/100 g
Salată de varză	7,3 mg/100 g
Banane, ananas	6,4 mg/100 g
Varză de Bruxelles	5,9 mg/100 g
Cartofi	5,7 mg/100 g
Sparanghel	5,2 mg/100 g
Pere	3 mg/100 g
Caise uscate, piersici, vin	urme

D. *Alimente care nu conțin practic acid oxalic:*

Carnea, peștele
Brînzeturile, laptele
Oul
Grăsimile
Cerealele, făinoasele
Zahărul
Castraveții, ridichiile, conopida, mazărea
Grepurile, pepenele, strugurii, merele, cireșele
Sucurile de fructe

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația în litiaza fosfatică va fi astfel alcătuită încît să excludă alimentele bogate în fosfor (care de obicei sînt bogate și în calciu), să aducă un aport sărac în calorii, sărac în lipide, bogat în proteine, acidifiant și cu lichide în cantitate crescută și sodiu în cantitate redusă.

Dintre alimentele permise menționăm:

— laptele în cantitate limitată (datorită aportului de calciu crescut);

— carnea și peștele slabe permise fierte, fripte, la cuptor, în diverse preparate;

— ouăle permise în cantitate limitată, în preparate;

— grăsimile permise în cantitate limitată (unt, ulei, margarină);

— pîinea albă, intermediară;

— făinoasele de orice fel;

— legumele permise sînt cele cu conținut scăzut în calciu și care aduc puține valențe alcaline ca: sparanghelul, dovleacul, varza de Bruxelles, mazărea, fasolea verde;

— fructe se vor permite în cantitate redusă și numai ca: mere, coacăze, afine, prune;

— dulciuri: zahărul, biscuiții, aluaturi preparate cu unt, chisel de coacăze, roșii, prăjituri cu albuș de ou;

— băuturi: ceai slab, ceaiuri de cozi de cireși, de coji de mere, de mătase de porumb, cafea cu apă, cacao cu apă;

— sodiul este permis în cantitate redusă;

— condimentele permise sînt cele aromate: mărar, pătrunjel, tarhon, leuștean, oțet;

— supele permise sînt cele preparate din făinoase, bulionul de carne, supele din legumele permise;

— sosurile permise sînt cele preparate dietetic.

Se vor da alimente bogate în vitaminele A și D ca untul, untura de pește, drojdia de bere.

Se vor interzice:

— laptele și brînzeturile;

— conservele de pește, peștele sărat, heringi, sardele, thonul;

— gălbenușul de ou în exces;

— pîinea în cantități excesive;

— leguminoasele uscate, legumele care aduc multe valențe alcaline și mult calciu;

— fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale) și celelalte;

— ciocolata, deserturile preparate cu mult gălbenuș de ou, cu lapte cu smîntînă și fructele nepermise;

— băuturi: laptele, sucurile de fructe și de legume, alcoolul, băuturile alcaline;

— condimente: sarea în exces, picantele;

— supele de legume, de lapte, de fructe, borșul de legume.

Alimentația va fi fracționată în 5—6 mese pe zi de volum redus. Se va asigura o cantitate de lichide suficientă pentru a favoriza eliminarea sărurilor, împiedicînd precipitarea lor.

În continuare prezentăm conținutul unor alimente în calciu.

Scanned with OKEN Scanner

A. *Alimente cu conținut ridicat în calciu:*

Lapte praf din lapte parțial smîntînit	1 300 mg %
Brînză de burduf	922 mg %
Schweitzer	900 mg %
Caşcaval Dobrogea	750 mg %
Caşcaval Penteleu	708 mg %
Brînză Olanda	720 mg %
Brînză telemea de oaie	388 mg %
Pătrunjel frunze	325 mg %
Alune	240 mg %
Migdale	239 mg %
Fasole albă boabe	180 mg %
Ciocolată cu lapte	175 mg %
Smochine	186 mg %
Brînză slabă de vaci	164 mg %
Gălbenuş de ou	145 mg %
Ceapă verde	135 mg %
Icre negre	137 mg %
Lapte de vacă	125 mg %
Hrean	119 mg %

B. *Alimente cu conținut moderat în calciu:*

Ciocolată menaj	92 mg %
Icre Manciuria	90 mg %
Pătrunjel-rădăcini	89 mg %
Nuci	89 mg %
Fragi	85 mg %
Spanac	81 mg %
Smîntînă	80 mg %
Măsline	78 mg %
Stafide	78 mg %
Paste tomate	78 mg %
Fulgi de ovăz	77 mg %
Curmale	71 mg %
Arahide	69 mg %
Fasole verde	65 mg %
Mure	63 mg %
Mazăre boabe	61 mg %
Andive	60 mg %
Varză roşie	53 mg %
Ţelină	50 mg %
Varză albă	50 mg %
Măceşe	50 mg %
Portocale	44 mg %
Arpacaş din orz	42 mg %
Griş	41 mg %
Zmeură	40 mg %
Căpşuni	40 mg %
Morcovi	40 mg %
Ridichi	40 mg %
Dovlecei	39 mg %

Scanned with OKEN Scanner

C. *Alimente cu conținut scăzut în calciu:*

Varză de Bruxelles	30 mg %
Castraveți	23 mg %
Agrișe	22 mg %
Sparanghel	21 mg %
Pîine intermediară	20 mg %
Afine	20 mg %
Pîine albă	18 mg %
Biscuiți	17 mg %
Struguri	16 mg %
Vinete	15 mg %
Roșii	14 mg %
Gutui	14 mg %
Coacăze negre	14 mg %
Unt	15 mg %
Cacao	12 mg %
Mere	12 mg %
Carne (vacă, porc, găină)	10 mg %
Cartofi	9 mg %
Ardei gras	8 mg %
Mălai	7 mg %
Banane	6 mg %
Miere	5 mg %
Margarină	4 mg %
Ciuperci	3 mg %

Prezentăm mai jos conținutul unor alimente în fosfor:

Tabelul XXV

A. *Alimente cu conținut ridicat în fosfor:*

Lapte praf din lapte parțial smîntînit	1 000 mg %
Schweitzer	750 mg %
Brînză de burduf	624 mg %
Cacao praf	619 mg %
Brînză Olanda	520 mg %
Caşcaval Penteleu	505 mg %
Gălbenuș de ou	500 mg %
Icre Manciuria	490 mg %
Caşcaval Dobrogea	480 mg %
Migdale	465 mg %
Alune	460 mg %
Ciocolată menaj	445 mg %
Arahide	400 mg %
Nuci	360 mg %
Fulgi de ovăz	353 mg %
Creier	336 mg %
Ficat	320 mg %
Mazăre boabe	303 mg %
Fasole boabe	309 mg %
Pîine secară	256 mg %

Scanned with OKEN Scanner

Linte boabe	242 mg %
Rinichi	250 mg %
Inimă	240 mg %
Arpacaş de orz	236 mg %
Carne (vacă, găină, oaie)	230 mg %
Heringi	220 mg %
Ştiucă	210 mg %
Scrumbie	204 mg %
Mălai	190 mg %
Limbă	180 mg %
Icre negre	178 mg %
Pîine neagră	164 mg %
Paste făinoase cu ou	156 mg %
Brînză vaci slabă	150 mg %
Caise uscate	139 mg %
Ciuperci	136 mg %
Pătrunjel frunze	128 mg %
Mazăre verde	110 mg %
Crap	106 mg %
Măceşe	102 mg %

B. *Alimente cu conţinut moderat în fosfor:*

Pîine intermediară	98 mg %
Măsline	92 mg %
Lapte	90 mg %
Pîine albă	87 mg %
Prune uscate	85 mg %
Spanac	83 mg %
Pătrunjel rădăcină	82 mg %
Conopidă	75 mg %
Hrean	70 mg %
Andive	66 mg %
Curmale	64 mg %
Biscuiţi	62 mg %
Sparanghel	62 mg %
Vişine	52 mg %
Smîntînă	50 mg %
Praz	50 mg %
Cartofi	45 mg %

C. *Alimente cu conţinut redus în fosfor:*

Fragi	38 mg %
Varză albă	35 mg %
Vinete	34 mg %
Albuş de ou	33 mg %
Miere	33 mg %
Varză roşie	32 mg %
Morcovi	30 mg %
Cireşe	30 mg %
Căpşuni	28 mg %
Banane	27 mg %
Grepuri	26 mg %
Castraveţi	27 mg %
Ţelină	27 mg %

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XXV (continuare)

Ridichi	27 mg %
Roşii	25 mg %
Unt	25 mg %
Ceapă verde	24 mg %
Piersici	23 mg %
Lămîi	22 mg %
Portocale	20 mg %
Gutui	19 mg %
Dovlecei	19 mg %
Pepeni	15 mg %
Afine	8 mg %
Mere	8 mg %
Margarină	4 mg %

Alimentaţia raţională în diabetul zaharat

Diabetul zaharat este o boală de metabolism cu evoluţie cronică, transmisă ereditar sau cîştigată în cursul vieţii, caracterizată prin perturbarea metabolismului glucidic însoţită sau urmată de perturbarea metabolismului lipidic, protidic şi mineral, care se datoreşte insuficienţei absolute sau relative de insulină eficientă în organism.

Cuvîntul „diabet" provine din limba grecească („diabetes" = a curge prin, trecere, pasaj, tranzit sau chiar dizenterie cu glucoză).

Boala se manifestă din punct de vedere clinic printr-o sete accentuată (polidipsie) cu creşterea cantităţii de urină eliminată concomitent (poliurie) şi prin foame accentuată (polifagie).

De multe ori însă, debutul bolii trece neobservat, astfel încît bolnavul îşi descoperă prezenţa diabetului zaharat întîmplător, cu ocazia unor analize efectuate pentru cu totul alt scop. Acest fapt este dezavantajos pentru bolnav, întrucît o evoluţie trenantă a diabetului poate duce la apariţia unor complicaţii degenerative ireversibile.

Diabetul zaharat este considerat ca una dintre bolile cu răspîndire în masă care ridică o serie de probleme cu caracter social.

Pentru a ilustra faptul că frecvenţa îmbolnăvirilor de diabet zaharat este în creştere, amintim rezultatele unor cercetări recente efectuate în Clinica de nutriţie, care găsesc frecvenţa bolii de 1,44% în mediul rural şi de 3,7% în mediul urban (deci aproximativ 2% pentru întreaga ţară) faţă de 0,2% în 1942, 0,3% în 1947 şi 1,2% în 1962.

Dintre factorii etiologici (care contribuie la apariţia bolii) amintim: obezitatea, ereditatea, leziunile inflamatoare ale pancreasului, traumatismele fizice sau psihice, unele afecţiuni ale glandelor endocrine, tratamentul cu cortizon sau nefrix în cantitate mare şi timp îndelungat ş.a.

Diabetul zaharat îmbracă următoarele forme distincte din punct de vedere al modului de apariţie, al caracterului său evolutiv şi al nevoii de insulină:

Scanned with OKEN Scanner

1. *Diabetul zaharat de maturitate*, care după cum arată şi numele se instalează în general peste vîrsta de 40 de ani şi de obicei este insulinoindependent, adică nu necesită insulină pentru echilibrare.

2. *Diabetul zaharat juvenil* care apare în copilărie şi la tineri şi necesită insulină în mod obligatoriu pentru echilibrare.

3. *Diabetul senil*, care debutează peste vîrsta de 65 ani şi este de cele mai multe ori insulinodependent.

Gravitatea diabetului constă nu numai în faptul că este o boală incurabilă ci este determinată şi de complicaţiile sale. Acestea pot fi acute şi cronice. Complicaţiile acute sînt: coma diabetică şi coma hipoglicemică datorate unei subdozări sau supradozări de insulină şi indisciplinei alimentare a bolnavului.

Complicaţiile cronice ale diabetului sînt: oculare (retinopatia diabetică) care pot duce la pierderea vederii definitiv, renale (nefropatia diabetică), arteriale (arteriopatia diabetică) cu posibilitatea apariţiei gangrenelor la membrele inferioare care necesită uneori amputarea unui segment de membru sau a membrului în întregime, cardiovasculare (coronaropatia), neurologice (neuropatia diabetică sau polinevrita) ş.a.

Tratamentul diabetului zaharat se face prin regim alimentar, administrare de insulină şi terapie orală.

Regimul alimentar are o importanţă deosebită în tratamentul bolii, neputînd fi înlocuit de nici un tratament medicamentos. Acesta va trebui să asigure o cantitate suficientă de glucide şi o cantitate echilibrată de proteine şi lipide care să satisfacă nevoile nutritive optime ale individului în funcţie de vîrstă, sex, condiţii de viaţă şi de muncă.

La copilul diabetic, asigurarea unei alimentaţii raţionale este deosebit de importantă. Organismul acestuia este în continuă creştere şi dezvoltare, uneori cu explozii hormonale greu de controlat şi cu un metabolism în permanenţă modificabil. Inclaustrarea lui într-un regim fix, nefiziologic este dăunătoare după cum este dăunătoare şi administrarea aşa numitelor „regimuri libere" necîntărite. Este obligatoriu să se asigure copilului toate principiile nutritive în raport cu nevoile sale energetice şi plastice într-o proporţie echilibrată. De o deosebită importanţă pentru menţinerea echilibrului diabetului este, pe lîngă insulinoterapia aplicată corect, calcularea nu numai a nevoilor de glucide ci şi a celor de proteine şi lipide.

Se va avea în vedere ca cel puţin 55 — 60% din cantitatea de proteine să fie de origine animală.

Deci, regimul copilului diabetic este de fapt regimul copilului normal cu singura deosebire că se va controla zilnic cantitatea de proteine şi cea de glucide. Astfel, se va asigura un minimum necesar de proteine animale. Regimul se va modifica continuu în funcţie de vîrsta acestuia.

La adultul diabetic, la prescrierea regimului se va ţine seama de principiile alimentaţiei raţionale ale omului normal ca şi de toleranţa individuală la glucide a bolnavului.

Stabilirea toleranţei la glucide se va face administrînd o cantitate fixă de glucide timp de 2 — 3 zile, perioadă în care se vor recolta zilnic urina din 24

Scanned with OKEN Scanner

ore pentru determinarea glucozuriei (zahărul eliminat prin urină), dozîndu-se concomitent și glicemia (zahărul existent în sînge). Spre exemplu, bolnavul va primi 200 g hidrați de carbon realizați prin:

1 000 ml lapte (40 g HC) și 680 calorii;

250 g cartofi copți (50 g HC) și 230 calorii;

200 g salată verde (10 g HC) și 40 calorii;

200 g pîine (100 g HC) și 510 calorii, rezultînd un total de 1 460 calorii. La acest regim se va putea adăuga și o cantitate de 200 g carne și 10—15 g unt.

Dacă media glicozuriei calculate din cele 3 zile, la bolnavul care a primit acest regim, este de 80 g glucoză, toleranța la glucide va fi de 120 g HC, cifră rezultată din diferența între cantitatea de glucide administrate prin regim și cifra medie a glicozuriilor din cele 3 zile (200—80 = 120).

Dacă bolnavul primește și insulină (exemplu 30 u I.O.), considerînd că 1 u I.O. echilibrează 2 g glucoză, se va scădea și aceasta din cantitatea de glucide administrate. Astfel toleranța la HC în cazul amintit va fi 200—80—(30×2) = 60. Dacă urina conține și corpi cetonici se va recurge la un regim alcătuit din fructe.

Un bolnav care în urma acestui regim nu prezintă glicozurie sau are valori sub 10 g în 24 ore este considerat ca avînd o toleranță bună la glucide și se va echilibra numai cu regim. Se consideră toleranța la glucide mică cea sub 50 g HC.

După calcularea toleranței la glucide se va alcătui regimul bolnavului în funcție de greutate, sex, vîrstă, condiții de viață și de muncă.

Administrăm de obicei la diabetici un regim care cuprinde 150—200 g glucide zilnic. Cantitatea la 150 g glucide se va prescrie numai la bolnavii supraponderali cu muncă sedentară sau în vîrstă. Se poate scădea cantitatea de glucide pentru perioade limitate de timp și sub 150 g.

Glucidele permise vor fi cele din cereale, legume, fructe. Sînt contraindicate cele din produse zaharoase și din zahăr.

Principalele alimente cu conținut glucidic permise pot fi grupate astfel:

— alimente ce conțin 5% glucide — dintre legume: varza, conopida, sparanghelul, lăptucile, spanacul, păpădia, ștevia, andivele, ardeii grași, vinetele, dovleceii, roșiile, bamele, castraveții, fasolea verde, ridichile, ciupercile; dintre fructe: pepenele verde, coacăzele, fragii, portocalele, grepurile, mandarinele, lămîile, afinele;

— alimente ce conțin 10% glucide — dintre legume: morcovii, ceapa, prazul, sfecla, țelina, mazărea verde, carotele, varza de Bruxelles; dintre fructe: căpșunile, zmeura, murele, merele, piersicile, vișinile, cireșele, strugurii, nucile, alunele;

— alimente ce conțin 15% glucide — fructe: merele ionatane, caisele, cireșele pietroase;

— alimente ce conțin 20% glucide — dintre legume: cartofii, fasolea uscată fiartă, lintea și mazărea uscată fierte și dintre fructe: bananele, perele bergamote, prunele, strugurii.

Dintre celelalte alimente bogate în glucide utilizate în mod curent în alimentație menționăm:

— pîinea ce conține 50 g glucide la 100 g;

Scanned with OKEN Scanner

— pastele făinoase ce conţin 20 g glucide la 100 g cînd sînt cîntărite fierte;
— mămăliga pripită ce conţine 10 g glucide la 100 g;
— laptele şi brînza de vaci ce conţin 4 g glucide la 100 g.

Putem împărţi alimentele folosite de diabetic în 3 categorii:

A. *Alimente interzise:* zahărul şi produsele zaharoase, fructele uscate (curmale, stafide, smochine), prăjiturile, leguminoasele uscate, înghețata, castanele, berea, vinul dulce, mustul, siropurile, strugurii, prunele.

B. *Alimente ce se pot consuma în cantitate limitată* (pe cîntar): pîinea, cartofii, pastele făinoase, fructele, legumele cu peste 5% glucide, laptele, iaurtul, brînza de vaci.

C. *Alimente ce se pot consuma fără restricţii:* toate celelalte alimente: carnea şi derivatele de carne, peştele, ouăle, brînzeturile, smîntîna, untul, uleiul, legumele cu 5% glucide. Consumul acestora va fi făcut în funcție de starea de nutriție a individului ca şi de starea sa fiziologică, activitatea depusă ş.a.

Pentru o alcătuire mai bună a regimului unui bolnav cu diabet zaharat vom împărți principalele alimente care conțin glucide în cinci grupe:
— laptele, brînza de vaci, iaurtul, ce conțin 4% g HC;
— fructele ce conțin 10—15% g HC;
— cartofii şi pastele făinoase cîntărite fierte ce conţin 20% g HC;
— pîinea ce conține 50% g HC;
— mămăliga pripită ce conține 12% g HC.

Indiferent de cantitatea de glucide prescrisă, se consideră că un bolnav are nevoie zilnic de:

— 250 ml lapte	.....	10 g HC;
300 g fructe cu 10%	.....	30 g HC;
800 g legume cu 5%	.....	40 g HC;
	adică	80 g HC.

Restul glucidelor vor fi completate din pîine, cartofi, brînză de vaci ş.a.

Spre exemplu cantitatea de 200 g HC poate fi asigurată din:

300 g mere	.....	30 g HC
250 g cartofi fierți	.....	50 g HC
250 g lapte	.....	10 g HC
250 g brînză de vaci	.....	10 g HC
200 g pîine	.....	100 g HC
	total	200 g HC

Alimentele ce conțin o proporție mică de glucide şi au un volum mare (exemplu legumele cu 5% g HC) se pot da şi fără cîntar, pentru completarea regimului zilnic al diabeticului.

Scanned with OKEN Scanner

Proteinele se vor da în cantitate de 1,5—2 g/kgc/zi sau 20—25% din raţia calorică zilnică. Dintre acestea cel puţin 50% vor fi de origine animală. Depăşirea acestei cantităţi nu este indicată, întrucît favorizează gluconeogeneza (formarea glucidelor din alţi factori nutritivi ce au această capacitate numiţi glucoformatori) şi duce în acelaşi timp la o suprasolicitare a rinichiului pentru eliminarea produşilor azotaţi.

Restul caloriilor vor fi asigurate din grăsimile saturate şi nesaturate date în proporţie de 2/3 şi 1/3 sau 1/2 şi 1/2 din fiecare. În general, este indicat să nu se depăşească cantitatea maximă de 120—140 g lipide. Acesta este şi motivul pentru care diabeticul nu poate efectua munci grele, care necesită o cantitate mare de calorii.

Pentru a înţelege mai bine cele prezentate vom lua ca exemplu un individ cu greutatea de 75 kg şi înălţimea de 180 cm care prestează o muncă uşoară ce necesită cca 2 400 calorii pe zi. Acestea vor fi asigurate din:

220	g	glucide	800 calorii
140	g	proteine	560 calorii
115	g	lipide	1 040 calorii

Regimul diabeticului tinde astăzi să se apropie de cel a individului normal. Diminuarea cantităţii de glucide nu reprezintă un impediment şi nici nu dăunează echilibrului metabolic al bolnavului, care poate duce o viaţă obişnuită.

Repartiţia glucidelor va fi făcută în 5—6 mese pe zi în cazul cînd nu se face insulinoterapie, astfel încît să se permită o mai bună utilizare a secreţiei de insulină.

În cazul în care bolnavul face insulină ordinară, glucidele vor fi repartizate în cantitate mai mare la mesele la care se administrează insulina şi în cantitate mai mică la celelalte. Dacă se foloseşte insulină lentă, se vor da obligatoriu 5 — 6 mese pe zi, cu distanţa maximă între ele de 3 ore. Cantitatea cea mai mare de glucide va fi administrată astfel încît resorbţia lor intestinală să coincidă cu vîrful maxim de acţiune hipoglicemiantă a insulinei.

Fructele şi legumele vor ocupa un loc important în alimentaţia diabeticului datorită bogăţiei lor în potasiu şi vitamine.

În cazul prezenţei complicaţiilor renale, regimul impus de acestea va trebui să constituie regimul de bază, pîinea fiind în cea mai mare parte înlocuită cu cartofii.

Pentru a evita monotonia regimului, este bine să se cunoască unele echivalenţe în ceea ce priveşte conţinutul unor alimente în glucide, faţă de o raţie fixă de pîine (unităţi de pîine). Astfel: 20 g pîine = 250 g lapte = 250 g iaurt = 250 g brînză de vaci = 100 g fructe cu 10% zahăr = 50—60 g cartofi (o lingură de pireu) = 100 g paste făinoase (cîntărite fierte) = 80 g mămăligă pripită = 100 g mazăre verde = 200 g fasole verde;

Scanned with OKEN Scanner

sau: 100 g fructe cu 15% glucide (cireşe, mere ionatane) = 75 g fructe cu 20% glucide (banane, struguri) = 150 g fructe cu 10% glucide (caise, afine) = 300 g fructe cu 5% glucide (zmeură, pepene).

Un lucru care nu trebuie să fie pierdut din vedere este prepararea alimentelor dietetic şi respectarea regulilor de igienă alimentară generale şi individuale (exemplu: repartizarea calitativă şi cantitativă a meselor în cursul zilei).

Menţionăm cîteva indicaţii speciale legate de prepararea alimentelor la diabetic:

— îndulcirea se va face numai cu zaharină;

— supele şi ciorbele se vor prepara numai din legume cu o cantitate de glucide sub 10% g HC. Cartofii, morcovii, ţelina, nu vor fi puse la fiert din cauză că cedează multe glucide apei de fierbere (în cazul cînd se folosesc, se vor lua în calcul hidraţii de carbon pe care îi conţin);

— diabeticul va consuma zilnic o cantitate de carne (fiartă, friptă sau coaptă la cuptor);

— sosurile se vor prepara numai dietetic, fără făină (în cazul folosirii acesteia se va calcula) cu legume date prin sită;

— mîncărurile de legume sînt foarte indicate diabeticilor, preparate ca soteuri, sufleuri, mîncăruri de legume cu carne;

— se vor folosi cît mai multe crudităţi la masa diabeticului, preţioase prin aportul lor bogat în vitamine şi minerale;

— fructele vor fi folosite în mod curent ca desert, crude, coapte sau sub formă de compot îndulcit cu zaharină.

Exemplu de alcătuire a unui regim: diabetic cu talia de 170 cm; greutatea 70 kg.

Toleranţa la HC = 120 g.

Regimul în cursul unei zile:

Dimineaţa 200 ml lapte
20 g pîine
Ora 11: 50 g parizer
20 g pîine
Ora 14: supă de legume cu ulei şi un ou
150 g carne fiartă
150 g cartofi (pireu cu 15 g unt)
150 g mere
60 g pîine
Ora 17: 200 g brînză de vaci
20 g pîine
Ora 20: 100 g carne
Sote de legume cu restul de ulei
40 g pîine
150 g mere

Tabelul XXV bis

Aliment	Cantitate (g)	Glucide (g)	Protide (g)	Lipide (g)	Calorii
Legume	500	25	—	—	100
Fructe (mere) 15%	300	45	—	—	180
Lapte	300	12	12	6	180
Brînză de vaci	200	8	40	—	150
Cartofi	150	30	3	—	
cu unt	15	—	—	12	240
Pîine	160	80	13	—	372
Carne	250	—	50	25	325
Ou (1 buc.)	50	—	5	5	65
Parizer	50	—	7	12	136
Ulei	60	—	—	60	540
Total:		200	130	120	2 400

Pe lîngă tratamentul dietetic un bolnav cu diabet zaharat necesită și administrare de insulină prin injecții subcutanate. Insulina este hormonul secretat de către pancreasul endocrin și are un rol indispensabil în metabolismul glucidelor. La bolnavul cu diabet zaharat, aceasta fie este secretată în cantitate insuficientă, fie nu este secretată deloc, fie este prezentă într-o formă inactivă ce nu poate fi folosită. Pentru a înlătura efectele nefavorabile produse de lipsa insulinei, care pot merge pînă la comă diabetică cu moartea bolnavului, este obligatorie administrarea acesteia pe cale parenterală sub forma medicamentoasă atunci cînd lipsește.

Există mai multe tipuri de insulină sintetizată în ultima vreme. Acestea se pot grupa în trei categorii:

— insuline cu acțiune rapidă,

— insuline cu acțiune lentă,

— insuline cu acțiune intermediară.

Dintre insulinele cu acțiune rapidă, cea mai folosită la noi în țară este insulina ordinară sau insulina cristalină, extrasă din pancreasul de vacă sau de porc. Se găsește în flacoane de 5 ml cu concentrație de 40 u/ml (200 u pe flacon).

Această insulină devine activă după 30 minute de la injectarea subcutanată, are o acțiune maximă după 2 ore și durează 6—8 ore. Se poate folosi și calea intravenoasă în stările de comă diabetică. În acest caz administrarea sa este urmată de o acțiune imediată, devenind maximă la 30 — 60 minute și durînd circa 90 minute.

La diabetic, repartizarea insulinei în cursul zilei se face în raport cu necesarul de insulină din 24 ore și cu cantitatea de glucide administrate la

Scanned with OKEN Scanner

masa respectivă. Dacă cantitatea de insulină necesară diabeticului este mai mică de 20 unităţi în 24 ore, administrarea sa se va face într-o singură priză, de preferinţă la prînz, cînd se va da şi cantitatea maximă de glucide (70 — 80 g).

Dacă cantitatea de insulină ordinară este mai mare, dar sub 40 u/zi, administrarea sa se va face în două prize, respectiv înaintea mesei de prînz şi a celei de seară, eventual se va injecta o doză mai mare înaintea mesei de prînz (exemplu 24+16).

Dacă necesarul de insulină depăşeşte 40 u pe zi atunci administrarea acesteia se va face în 3 prize: dimineaţa, la prînz şi seara, la intervale egale de timp (6,30—7,30 dimineaţa, 13—14 prînz şi 20—21 seara). Trebuie avut în vedere că distanţa între masa de seară şi cea de dimineaţă să nu fie prea mare, fiindcă există pericolul decompensării din timpul nopţii.

Dintre insulinele cu acţiune lentă, cea mai frecvent folosită este insulina Novo-Lente care conţine în flacoane de 10 ml 400 unităţi insulină precipitată cu zinc. Acţiunea sa începe la o oră, este maximă după 7—14 ore şi durează cca 24 ore. Se administrează o cantitate de cca 2/3 din cantitatea de insulină ordinară echivalentă cu care se echilibrează bolnavul. Are avantajul că se pot folosi mai puţine injecţii pe zi.

Cîteva probleme practice legate de tratamentul cu insulină trebuie cunoscute de bolnav:

— insulinele vor fi păstrate la rece, la o temperatură de +2° pînă la + 7°, la locuri uscate, ferite de îngheţ;

— toate insulinele sub formă de suspensii, trebuie bine agitate înainte de folosire;

— insulina trasă în seringă se injectează imediat pentru a nu precipita cristalele pe seringă;

— insulina se injectează numai subcutanat. Singura insulină care se poate injecta şi intravenos este insulina ordinară şi aceasta numai în stările de comă diabetică;

— cînd se fac amestecuri de insuline este bine ca aceasta să se amestece numai în momentul injectării, mai ales dacă insulinele respective au un pH diferit;

— întrucît alcoolul inactivează insulina, seringa şi acul vor fi dezinfectate numai prin fierbere; dezinfectarea pielii se va face foarte atent cu alcool, iar injectarea substanţei se va face numai după evaporarea alcoolului;

— cînd bolnavul este diabetic şi îşi face singur insulina, acesta va fi atent la tipul de seringă folosit, la felul cum trebuie păstrată seringa, la locul şi momentul cînd îşi face injecţia;

— în cazul folosirii unei seringi de 1 ml, fiecare diviziune corespunde la 4 unităţi, iar întreaga seringă la 40 unităţi;

Scanned with OKEN Scanner

— cînd seringa este de 2 ml, fiecare diviziune corespunde la 8 unităţi, iar întreaga seringă la 80 unităţi de insulină;

— seringa se va fierbe zilnic, cel puţin o dată pe zi, timp de 30 minute de la momentul cînd apa începe să clocotească. Între o injecţie şi alta, seringa, va fi păstrată în alcool, însă pentru fiecare injecţie va fi folosit un alt ac sterilizat prin fierbere. În cazul în care seringa a fost păstrată în alcool, înainte de folosire aceasta va fi spălată cu apă distilată, întrucît alcoolul inactivează insulina;

— bolnavul se va spăla pe mîini înainte de fiecare injecţie, va şterge bine cu alcool medicinal locul de injecţie lăsîndu-l să se usuce prin evaporare, după care se va injecta subcutanat cantitatea necesară de insulină. Locul de injectare trebuie să fie schimbat mereu.

Există unele forme de diabet, mai ales cel de maturitate, în care organismul bolnav secretă o insulină inactivă. În aceste cazuri se poate folosi o medicaţie orală (tolbutamid, meguan ş.a.), care activează insulina existentă în organism nemaifiind nevoie de administrarea ei pe cale parenterală, prin injecţii. Indicaţia folosirii insulinei sau a medicaţiei orale este stabilită numai de către medic.

În cazul asocierii diabetului cu alte boli, tratamentul va fi complex. Alimentaţia se va alcătui ţinînd seama de afecţiunea cea mai gravă, considerînd că dintre metabolismele principalelor grupe de alimente, cel glucidic este cel mai uşor de compensat graţie insulinei.

În diferitele afecţiuni cronice asociate, în general, este important modul de preparare sau introducerea şi eliminarea unuia sau altuia dintre alimente, mai degrabă decît creşterea sau scăderea cantităţii de glucide globale. La capitolele care tratează dietetica bolilor cronice se discută pe larg regimul acestora. De asemenea, la sfîrşitul acestui capitol se prezintă exemple de regimuri în cazurile de diabet asociat cu diverse boli.

În sarcină, regimul va fi mai bogat în proteine (2 g/kgc greutate ideală) şi în glucide (250 g/24 ore). Lipidele vor completa raţia calorică care trebuie să fie în medie de 30 cal/kgc/zi.

Se va avea în vedere că greutatea femeii gravide nu trebuie să depăşească un plus ponderal de 8—10 kg pe toată perioada gestaţiei. Se va asigura totodată şi aportul de vitamine şi de săruri minerale adecvat cu necesităţile acesteia.

În perioada de alăptare, se va creşte cantitatea de glucide pînă la 300—350 g pe zi, echilibrîndu-se eventual cu insulină. Cantitatea de proteine va fi de 1,5—2 g kgc/zi, iar cea de lipide uşor scăzută (cca. 60—70 g/zi).

Regimul diabeticului suferă anumite modificări în stările de decompensare a diabetului (acidocetoză).

Din punct de vedere clinic acidocetoza trece prin mai multe stadii evolutive pînă să ajungă la starea de comă şi anume:

Scanned with OKEN Scanner

a) Stadiul de acidocetoză moderată, perioadă în care mecanismele de compensare sînt încă eficace.

b) Stadiul de precomă, acidocetoză severă în care se mai păstrează viața de relație și

c) Stadiul de comă diabetică caracterizat prin pierderea vieții de relație.

a) În faza de acidocetoză moderată, administrarea corectă a insulinei și a regimului alimentar, sînt suficiente pentru a realiza echilibrarea diabetului.

b) În faza de precomă, intervenția rapidă și energică poate duce la recuperarea rapidă a bolnavului. Se va trata cauza care a produs dezechilibrarea. Concomitent bolnavul va primi un regim alimentar hidric, alcătuit din sucuri de fructe date în cantitate abundentă, supe de zarzavat strecurate, băuturi sărate și ceaiuri îndulcite. Se vor introduce prin perfuzie cca 200—300 g glucoză în soluție cu concentrația de 10—20% corectată cu insulină și cca 500—1 000 ml ser fiziologic. Aceste lichide administrate în cantități mici și repetate au ca scop corectarea pierderilor lichidiene și ionice precum și îndepărtarea cetozei. Cantitatea de insulină va depăși cu cel puțin jumătate doza zilnică. Tratamentul acestei stări se va face numai în spital.

c) În stadiul de comă diabetică bolnavul va fi internat de urgență în spital unde va fi tratat intensiv sub supraveghere medicală strictă cu perfuzii, insulină și, alte medicamente de urgență.

Realimentarea orală a bolnavului va fi începută imediat ce acesta devine conștient și nu mai prezintă intoleranță digestivă (greață, vărsături). Se vor da lichide bogate în glucide (cca 200—300 g/24 ore în afara glucozei introduse parenteral) sub formă de compoturi, sucuri de fructe, supe pasate de legume, sucuri de legume, ceaiuri îndulcite, apoi paste făinoase cu lapte (griș, orez pasat) ș.a.

Din a 3-a zi regimul se va lărgi, rămînînd încă bogat în glucide. Proteinele vor fi introduse treptat, mai ales sub forma celor cu valoare biologică mare (pînă la 1,5 g/kgc/zi) iar lipidele se vor da în cantități limitate, începînd din a 7—8-a zi de la comă (cca 60 g/zi).

Bolnavul rămîne în continuare timp de 10—15 zile cu un echilibru biologic precar, necesitînd o supraveghere medicală strictă. În această perioadă se va completa capitalul celular protidic, electrolitic și enzimatic. Nu se va pierde din vedere administrarea de potasiu, atît prin alimentație (fructe, legume, sucuri de fructe și legume ș.a.) cît și sub formă de caşete de clorură de potasiu.

Aceste dezechilibrări brutale ale diabetului vor trebui evitate pe cît posibil printr-o alimentație corectă și tratament adecvat al diabetului, întrucît pe lîngă pericolul vieții bolnavului din starea acută, pot contribui în cazul repetării lor la producerea complicațiilor degenerative cronice care scurtează viața bolnavilor cu diabet zaharat.

Scanned with OKEN Scanner

Exemple de meniuri în diabetul zaharat cu sau fără complicaţii

1. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 1 190 calorii

Proteine	65 g
Glucide	120 g
Lipide	50 g

Glucide din

lapte	250 g
iaurt	250 g
pîine	100 g
cartofi	100 g
fructe	300 g

Dimineaţa: lapte (250 g)
pîine (20 g)
unt (10 g)
brînză vaci (50 g)

Ora 11,30: 1 iaurt (250 g)

Ora 15:
1. borş de oase(1*)
2. carne (100 g) cu sos tomat(2*), cartofi (50 g)
3. salată de varză albă cu chimen, mărar şi ulei
4. fructe (150 g)
5. pîine (40 g)

Ora 18: cafea neagră cu zaharină

Ora 21:
1. salată asortată din roşii
ardei gras
castraveţi
cartofi fierţi (50 g)
2. omletă cu verdeaţă
3. fructe (150 g)
4. pîine (40 g)

Aliment	Cantitate (g)	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		1)*borşul se prepară din orice legume cu excepţia morcovului, cartofului, sfeclei, ţelinei şi mazării care ar trebui cîntărite 2)* sosul tomat se prepară fără făină seăzut pe foc, sau îngroşat cu legumele permise, fierte în supă
iaurt	250 g	10	10	5		
cartofi	100 g	2	20	—		
pîine	100 g	8	50	—		
fructe	300 g	—	30	—		
carne slabă	100 g	20	—	6		
brînză vaci	50 g	8	—	—		
ou	50 g	7	—	6		
ulei	20 g	—	—	20		
unt	10 g	—	—	8		
Total:		65 g	120 g	50 g	1 190 cal.	

* Nu s-au luat în consideraţie glucidele din legumele cu conţinut sub 5% hc.

Scanned with OKEN Scanner

2. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 1 199 calorii

Proteine	65 g
Glucide	120 g
Lipide	51 g

Glucidele din:

lapte	250 g
pîine	100 g
cartofi	100 g
morcovi	160 g
fructe	200 g

Dimineaţa: cafea cu lapte (250 g)
(cu zaharină)
pîine (20 g)
unt (10 g)

Ora 11,30: brînză de vaci (70 g)
ridichi sau roşii

Ora 15: — supă-cremă de spanac[1]
— grătar (150 g) cu sote de morcovi (160 g) ulei
cartofi (50 g)
— salată verde cu mărar
— 1 măr (100 g)
— pîine (40 g)

Ora 18: citronadă cu zaharină

Ora 21: — şniţel din parizer[2] (50 g)
— salată à la grec: cartofi (50 g)
dovlecei 100 g
roşie (50 g)
mărar
ulei
— măr ras (100 g) cu scorţişoară
— pîine (40 g).

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		[1] supa-cremă pentru diabet nu se îngroaşă cu sos alb din făină [2] şniţelul se tăvăleşte în ou bătut, fără făină şi pesmet
brînză vaci	70 g	13	4	—		
pîine	100 g	8	50	—		
cartofi	100 g	2	20	—		
morcovi	160 g	—	16	—		
fructe	200 g	—	20	—		
ouă	50 g	5	—	5		
carne	100 g	20	—	8		
parizer	50 g	7	—	10		
ulei	15 g	—	—	15		
unt	10 g	—	—	8		
Total:		65 g	120 g	51 g	1 199 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

3. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 1 451 calorii

Proteine	71 g
Glucide	150 g
Lipide	63 g

Glucidele din:

lapte	500 g
pîine	100 g
cartofi	150 g
orez fiert	100 g
fructe	300 g

Dimineaţa: cacao cu lapte (250 g)
zaharină
pîine (20 g)
unt (10 g)

Ora 11,30: ou răscopt
ardei gras
1 măr (100 g)

Ora 15:
— supă de legume cu fulgi de ou (50 g cartofi)
— chiftele marinate[1]
— piure de cartofi (100 g)
— salată de castraveţi acri
— gelatină de fructe (100 g)
— pîine (40 g)

Ora 17: cafea neagră cu zaharină

Ora 21:
— crenwurşti cu hrean
— salată de roşii
— orez (100 g) cu lapte (250 g) şi măr ras (100 g)
— pîine (40 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	500 g	20	20	10		[1] Tocătura se leagă numai cu ou (fără pîine, orez sau sos alb cu făină)
cartofi	150 g	3	30	—		
pîine	100 g	8	50	—		
orez fiert	100 g	—	20	—		
fructe	300 g	—	30	—		
carne vită	100 g	20	—	10		
ou	50 g	5	—	5		
crenwurşti	100 g	15	—	20		
ulei	10 g	—	—	10		
unt	10 g	—	—	8		
Total:		71 g	150 g	63 g	1 451 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

4. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 1 600 calorii

Proteine	70 g
Glucide	150 g
Lipide	80 g

Glucidele din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
brînză vaci	40 g
pîine	100 g
cartofi	150 g
morcovi	200 g
griș	15 g
fructe	200 g

Dimineața: ceai cu zaharină
pîine (20 g)
brînză de vaci (40 g)

Ora 11,30: iaurt (250 g)

Ora 15:
— supă de roșii cu legumele rase
— musaca[1] din carne, cartofi (150 g)
— salată de varză murată
— șarlotă[2] din fructe (100 g) și frișcă (100 g)
— pîine (40 g)

Ora 18: grep cu zaharină

Ora 21:
— crap la cuptor cu garnitură de morcov (200 g) și roșii
— supă de griș[3] cu măr ras (100 g)
— lapte (250 g) + griș (15 g)
— pîine (40 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		[1] cartofii se cîntăresc și apoi se combină cu carnea.
iaurt	250 g	10	10	5		
brînză vaci	40 g	6	—	—		
pîine	100 g	8	50	—		
cartofi	150 g	3	30	—		[2] fructele se cîntăresc și apoi se rad sau se transformă în pireu — șarlota se îndulcește cu zaharină
morcovi	200 g	—	20	—		
griș	15 g	—	10	—		
fructe	200 g	—	20	—		
pește crap	100 g	18	—	3		[3] grișul se fierbe numai 4 minute în lapte clocotit.
carne	75 g	15	—	6		
frișcă	100 g	—	—	40		
ulei	17 g	—	—	17		
unt	5 g	—	—	4		
	Total:	70 g	150 g	80 g	1 600 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

5. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 1 624 calorii

Proteine	82 g
Glucide	180 g
Lipide	64 g

Glucidele din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
pîine	100 g
macaroane (fierte)	150 g
cartofi	150 g
fructe	200 g

Dimineața: ceaiul cu lapte (250 g)
pîine (40 g)
unt (5 g)

Ora 11: pîine (40 g)
carne rece (100 g)

Ora 15: — roșii umplute cu salată de vinete
— sufle de carne (50 g) cu sos de smîntînă (25 g)
— garnitură cartofi sote (150 g)
— salată verde
— gelatină de iaurt (250 g)
— pîine (40 g)

Ora 18: — cacao cu apă

Ora 21: — cremă de dovlecei la ceașcă
— macaroane (50 g) cu telemea (40 g) și suc de roșii
— fructe (200 g)
— pîine (40 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		
iaurt	250 g	10	10	5		
pîine	160 g	16	80	—		
macaroane fierte	150 g	—	30	—		
cartofi	150 g	3	30	—		
fructe	200 g	—	20	—		
carne	150 g	30	—	15		
telemea	40 g	8	—	10		
ou	50 g	5	—	5		
smîntînă	25 g	—	—	5		
unt	5 g	—	—	4		
ulei	15 g	—	—	15		
Total:		82 g	180 g	64 g	1 624 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

6. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 1 670 calorii

Proteine	80 g
Glucide	180 g
Lipide	70 g

Glucide din:

lapte	500 g
pîine	140 g
mămăligă	200 g
cartofi	200 g
morcov	100 g
fructe	200 g

Dimineața: cacao cu lapte (250 g)
pîine (40 g)
unt (10 g)

Ora 11: telemea (50 g)
pîine (40 g)
1 măr (100 g)

Ora 15:
— borș de pește cu roșii, morcovi (100 g) și ardei gras
— pește (păstrăv) fript în pergament (150 g) garnitură de cartofi (200 g)
— cremă de lapte (250 g) la ceașcă
— pîine (40 g)

Ora 18: citronadă

Ora 21:
— conopidă sote cu maioneză și mărar
— mămăligă (200 g) cu brînză la cuptor (25 g)
— compot asortat (din fructe 100 g, cu 10% glucide)
— pîine (20 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	500 g	20	20	10		
pîine	140 g	14	70	—		
mămăligă	200 g	—	20	—		
cartofi	200 g	4	40	—		
morcovi	100 g	—	10	—		
fructe	200 g	—	20	—		
brînză telemea	75 g	15	—	17		
pește (păstrăv)	150 g	27	—	5		
unt	10 g	—	—	8		
smîntînă	25 g	—	—	5		
ulei	20 g	—	—	20		
gălbenuș	1 buc.	—	—	5		
	Total:	80 g	180 g	70 g	1 670 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

7. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 2 039 calorii

Proteine	106 g
Glucide	210 g
Lipide	85 g

Glucide 200 g din:

lapte	250 g
brînză vaci	150 g
tăiţei fierţi	150 g
orez fiert	70 g
sfeclă	100 g
morcov	100 g
ţelină	100 g
pîine	160 g
fructe	400 g

Dimineaţa: lapte (250 g) cu frank
pîine (40 g)
unt (10 g)

Ora 11: cremă din brînză de vaci (100 g) unt (10 g)
pîine (40 g)
roşii

Ora 15: — supă de pasăre à la grecque
orez fiert (70 g)
— friptură de pasăre la cuptor (200 g)
— garnitură de ciuperci cu smîntînă (50 g) şi mărar
— mere (250 g)
— pîine (40 g)

Ora 18: — cafea cu zaharină

Ora 21: — salată ţărănească morcov (100 g)
sfeclă (100 g)
ţelină (100 g)
— tăiţei fierţi (150 g) cu brînză (50 g) şi unt (5 g) şi sos de roşii
— fructe crude sau coapte (200 g)
— pîine (40 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		
brînză de vaci	150 g	30	6	—		
tăiţei fierţi	150 g	—	30	—		
orez fiert	70 g	—	14	—		
morcov	100 g	—	10	—		
ţelină	100 g	—	10	—		
sfeclă	100 g	—	10	—		
pîine	160 g	16	80	—		
fructe 10%	400 g	—	40	—		
carne de pasăre	200 g	40	—	10		
ou	2 buc.	10	—	10		
smîntînă	50 g	—	—	10		
ulei	30 g	—	—	30		
unt	25 g	—	—	20		
	Total:	106 g	210 g	85 g	2 039 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

8. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 1 912 calorii

Proteine	88 g
Glucide	210 g
Lipide	80 g

Glucide din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
cartofi	200 g
mămăligă	250 g
pîine	100 g
mazăre verde	200 g
griș fiert	100 g
fructe	300 g

Dimineața: ceai cu zaharină
pîine (40 g)
unt (6 g)
telemea (100 g)

Ora 11: iaurt (250 g)
pîine (20 g)

Ora 15: — supă din oase cu tarhon
cartofi (100 g)
— sarmale cu mămăligă (250 g)
— șarlotă cu fructe; căpșuni (200 g)
— pîine (20 g)

Ora 18: citronadă cu zaharină

Ora 21: — cuib de roșii cu ou
— sote de mazăre (200 g) și cartofi (100 g)
— supă de griș cu fructe
lapte (250 g)
griș fiert (100 g)
căpșuni (100 g)
— pîine (20 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		
iaurt	250 g	10	10	5		
cartofi	200 g	4	40	—		
mămăligă	250 g	—	25	—		
pîine	100 g	8	50	—		
mazăre verde	200 g	13	25	—		
griș fiert	100 g	—	20	—		
fructe	300 g	—	30	—		
telemea	100 g	20	—	20		
carne porc slabă	100 g	18	—	10		
ou	50 g	5	—	5		
unt	6 g	—	—	5		
ulei	30 g	—	—	30		
	Total:	88 g	210 g	80 g	1 912 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

9. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 1 998 calorii

Proteine	96 g
Glucide	210 g
Lipide	86 g

Glucide din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
pîine	200 g
cartofi	200 g
sfeclă	100 g
morcov	100 g
fructe	300 g

Dimineața: cacao cu lapte (250 g)
pîine (50 g)
unt (5 g)

Ora 11: salam (100 g)
pîine (50 g)
ridichi

Ora 15: — salată vinegretă { sfeclă (100 g), morcov (100 g), varză albă, mere (100 g) }

— ardei umpluți cu carne[1] (100 g) cu iaurt (250 g)
— mereng din albuș
— pîine (50 g)

Ora 18: grep cu zaharină

Ora 21: — omletă cu spanac
— cartofi (200 g) cu brînză (40 g) gratinați
— mere (200 g)
— pîine (50 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		[1] Rețeta cu tocătură fără orez și sosul fără făină.
iaurt	250 g	10	10	5		
pîine	200 g	16	100	—		
cartofi	200 g	4	40	—		
sfeclă	100 g	—	10	—		
morcov	100 g	—	10	—		
fructe	300 g	—	30	—		
carne porc slabă	100 g	18	—	10		
salam	100 g	20	—	24		
albuș	2 buc.	10	—	—		
gălbenuș	1 buc.	—	—	5		
telemea	40 g	8	—	8		
unt	5 g	—	—	4		
ulei	20 g	—	—	20		
	Total:	96 g	210 g	81 g	1 998 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

10. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 2 110 calorii

Proteine	105 g
Glucide	220 g
Lipide	90 g

Glucide din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
pîine	200 g
orez fiert	100 g
morcov	100 g
ţelină	100 g
fasole uscată	50 g
fructe	300 g

Dimineaţa: lapte (250 g)
pîine (50 g)
unt (15 g)

Ora 11: brînză de vaci stoarsă (100 g)
pîine (50 g)
măr (100 g)

Ora 15:
— supă à la grec[1] orez (50 g)
— fasole boabe (50 g) cu cîrnaţi (100 g)
— salată de varză albă
— fructe coapte (100 g)
— pîine (50 g)

Ora 17: — iaurt (250 g)

Ora 21:
— salată de ţelină şi morcov cu maioneză { ţelină (100 g); morcov (100 g); mere (100 g) }
— grătar (100 g) cu garnitură de orez (50 g)
— pîine (50 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		[1] Se prepară fără morcov sau ţelină care ar trebui cîntărite înainte de fierbere
iaurt	250 g	10	10	5		
pîine	200 g	16	100	—		
orez fiert	100 g	—	20	—		
morcov	100 g	—	10	—		
ţelină	100 g	—	10	—		
fasole uscată (crudă)	50 g	10	30	—		
fructe	300 g	—	30	—		
cîrnaţi porc	100 g	16	—	28		
carne porc slabă	100 g	18	—	10		
brînză vaci	100 g	20	(stoarsă)	—		
ou	50 g	5	—	5		
unt	15 g	—	—	12		
ulei	25 g	—	—	25		
	Total:	105 g	220 g	90 g	2 110 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

11. Regim diabet (fără complicaţii)

Meniu 2 570 calorii

Proteine	145 g
Glucide	250 g
Lipide	110 g

Glucidele din:

Lapte	500 g
pîine	200 g
cartofi	200 g
făinoase (orez)	200 g
brînză vaci	250 g
fructe	400 g

Dimineaţa: cacao cu lapte (250 g)
pîine (50 g)
brînză de vaci (50 g)

Ora 11: ou răscopt
pîine (50 g)
măr (100 g)

Ora 15: — salată de vinete şi roşii
— scrumbii la grătar (200 g) cu sos à la grecque
cartofi (200 g)
— sufle cu brînză de vaci (200 g) cu smîntînă (50 g)
măr (100 g)

Ora 18: — cafea cu zaharină

Ora 21: — piftie cu carne (100 g)
gogoşari
— orez cu lapte (orez 200 g, lapte 250 g)
cu fructe rase (200 g)
pîine (50 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	500 g	20	20	10		
pîine	200 g	16	100	—		
cartofi	200 g	4	40	—		
făinoase (fierte)	200 g	—	40	—		
fructe	400 g	—	40	—		
brînză de vaci	250 g	43	10	—		
ou	100 g	10	—	10		
peşte (scrumbie)	200 g	32	—	22		
carne	100 g	20	—	20		
smîntînă	50 g	—	—	10		
unt	10 g	—	—	8		
ulei	30 g	—	—	30		
	Total:	145 g	250 g	110 g	2 570 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

12. Regim diabet (fără complicații)

Meniu 2 410 calorii

Proteine	105 g
Glucide	250 g
Lipide	110 g

Glucidele din:

lapte	250 g
iaurt	250 g
cartofi	200 g
pîine	200 g
mămăligă	200 g
sfeclă	200 g
fructe	500 g

Dimineața: lapte (250 g)
pîine (50 g)
caşcaval (40 g)

Ora 11: pate de ficat (100 g) cu unt (15 g)
pîine (50 g)
ridichi
fructe (100 g)

Ora 15: — cremă de spanac[1] cu iaurt (50 g)
— friptură (100 g) la cuptor cu varză călită
— mămăligă (200 g)
— gelatină de caise (caise 200 g)
— pîine (50 g)

Ora 18: iaurt (200 g)

Ora 21: — omletă umplută cu caşcaval (10 g) şi ciuperci[2]
garnitură de cartofi (200 g)
salată sfeclă (200 g)
compot de fructe (200 g)
pîine (50 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	250 g	10	10	5		[1] Supa cremă nu se îngroaşă cu sos din făină, ci cu zarzavaturile fierte în supă, cu conţinut sub 10% glucide. [2] La omletă nu se adaugă făină.
iaurt	250 g	10	10	5		
cartofi	200 g	4	40	—		
pîine	200 g	16	100	—		
mămăligă	200 g	—	20	—		
sfeclă	200 g	—	20	—		
fructe	500 g	—	50	—		
carne vacă	100 g	20	—	20		
ficat	100 g	20	—	5		
caşcaval	50 g	15	—	13		
ou	100 g	10	—	10		
unt	15 g	—	—	12		
ulei	40 g	—	—	40		
	Total:	105 g	250 g	110 g	2 410 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

13. Diabet asociat cu ulcer cronic

Meniu 2 105 calorii

Proteine	90 g
Glucide	200 g
Lipide	105 g

200 glucide din:

lapte	750 g	(30 g)
griș, amidon, orez	225 g	(45 g)
pîine	100 g	(50 g)
fructe	300 g	(30 g)
morcovi	50 g	(5 g)
cartofi	200 g	(40 g)

Ora 7: lapte (200 g)
pîine (20 g)
unt (10 g)

Ora 10: pastă de ou (10 g)
pîine (20 g)
lapte (200 g)

Ora 13: — supă cremă de legume
morcov (50 g)
cartofi (50 g)
— musaca dietetică (100 g)
piure de cartofi (150 g) unt (10 g)
— gelatină din pireu de fructe (150 g) cu frișcă
— pîine (30 g)

Ora 16: chisel de lapte (200 g) și amidon (10 g)

Ora 19: — budincă de orez (200 g) cu dovlecei unt (10 g)
— papanași de brînză de vaci (100 g) și griș (15 g)
pîine (30 g)

Ora 21: — lapte (150 g) cu suc de fructe
suc de fructe (150 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	750 g	30	30	15		
făinoase fierte	225 g	3	45	—		
pîine	100 g	8	50	—		
fructe	300 g	—	30	—		
morcov	50 g	—	5	—		
cartofi	200 g	4	40	—		
ou	50 g	5	—	5		
carne	100 g	20	—	15		
ulei	30 g	—	—	30		
frișcă	25 g	—	—	8		
brînză de vaci	100 g	20	(stoarsă)	—		
unt	40 g	—	—	32		
	Total:	90 g	200 g	105 g	2 105 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

14. Diabet asociat cu colecistită cronică

Meniu 1 669 calorii

Proteine	111 g
Glucide	160 g
Lipide	65 g

Glucide 160 g din:

iaurt	250 g
brînză vaci	250 g
pîine	100 g
cartofi	150 g
fructe	200 g
sfeclă	100 g
griş fiert	150 g

Dimineaţa: ceai de sunătoare
pîine prăjită (20 g)
brînză de vaci (50 g)

Ora 11: iaurt (200 g)

Ora 15: — supă cremă de dovlecei cu iaurt (50 g)
— budincă de pireu de cartofi (150 g) cu carne (50 g)
— salată sfeclă (100 g)
— pîine (40 g)
— gelatină din brînză de vaci (100 g)

Ora 18: ceai de muşeţel cu lămîie

Ora 21: ouă (albuş) umplute cu brînză de vaci (100 g)
grătar (100 g) cu salată de fasole verde
fructe coapte (200 g)
pîine (40 g)

La culcare: ceai de muşeţel cu lămîie

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
iaurt	250 g	10	10	5		
brînză de vaci	250 g	50	10	—		
pîine	100 g	8	50	—		
cartofi	150 g	3	30	—		
fructe	200 g	—	20	—		
sfeclă	100 g	—	10	—		
griş fiert	150 g	—	30	—		
carne	150 g	30	—	20		
ou	2 albuş	10	—	—		
unt	12 g	—	—	10		
ulei	30 g	—	—	30		
	Total:	111 g	165 g	65 g	1 669 cal.	

15. Diabet asociat cu colită (predominant de fermentaţie)

Meniu 1 826 calorii

Proteine	104 g
Glucide	150 g
Lipide	90 g

Glucide 150 g din:

orez	200 g
pîine albă	150 g
morcovi	100 g
fructe	150 g
cacao	25 g

Dimineaţa: cacao cu apă
pîine prăjită (25 g)
unt, (5 g) brînză (50 g)

Ora 11: pate dietetic carne (50 g) unt (5 g)
pîine 50 g

Ora 15: — supă de oase cu fulgi de ou
— chiftele marinate (100 g)
garnitură de orez (200 g)
pîine (50 g)
— măr copt (100 g)

Ora 19: cremă de cacao

Ora 21: — mămăligă (250 g) cu brînză de vaci (100 g), unt (10 g)
— piftie de carne (100 g)
salată de morcovi raşi (100 g)
— măr copt (50 g)

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
orez fiert	200 g	4	40	—		
pîine	150 g	12	75	—		
morcovi	100 g	—	10	—		
brînză vaci	150 g	20	stoarsă	—		
fructe	150 g	—	15	—		
cacao	25 g	5	10	10		
carne	250 g	50	—	24		
ou	100 g	13	—	10		
unt	20 g	—	—	16		
ulei	30 g	—	—	30		
	Total:	104 g	150 g	90 g	1 826 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

16. Diabet şi nefrită cronică cu azotemie (moderată)
Regim hiposodat[1] şi hipoproteic

Meniu 2 034 calorii

Proteine	59 g
Glucide	220 g
Lipide	102 g

Dimineaţa: lapte (100 g) cu ceai şi zaharină
pîine albă fără sare (60 g)

Ora 11: cartofi copţi (100 g)
iaurt (50 g)

Ora 14: borş de legume
rizotto orez (200 g)
brînză
desărată (50 g)
cu sos de roşii [2]
mere (150 g) prăjite
în aluat de omletă
pîine (40 g)

Ora 17: salată de fructe (150 g)
frişcă (25 g)

Ora 21: — cartofi gratinaţi (100 g)
cu brînză desodată (50 g)
sos smîntînă (25 g)
— salată verde şi de morcovi cruzi (100 g)
— mereng
din spumă de fructe (150 g)
pîine (40 g)

Proteine din:

lapte	200 g
iaurt	50 g
pîine fără sare	160 g
brînză desărată	100 g
1 albuş	

Glucide din:

lapte	200 g
iaurt	50 g
pîine fără sare	160 g
orez, griş fierte	200 g
morcov	100 g
sfeclă	100 g
cartofi	200 g
fructe	300 g

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	Calorii	Gastrotehnie specială
lapte	200 g	8	8	— 4		[1] Toate felurile sînt preparate fără sare
iaurt	50 g	2	2	+ 1		
orez, griş fierte	200 g	4	40	—		[2] Sosul de roşii se asezonează pentru gust cu verdeţuri proaspete (mărar, pătrunjel) în locul clorurii de sodiu
morcov	100 g	—	10	—		
sfeclă	100 g	—	10	—		
cartofi	200 g	4	40	—		
fructe	300 g	—	30	—		
brînză desodată	100 g	20	—	din lapte smîntînit		
pîine fără sare	160 g	16	80	—		
albuş	1 buc.	5	—	—		
gălbenuş	2 buc.	—	—	10		
unt	30 g	—	—	25		
ulei	50 g	—	—	50		
smîntînă	25 g	—	—	5		
frişcă	25 g	—	—	7		
Total:		59 g	220 g	102 g	2 034 cal.	

17. Zi de descărcare (zi de fructe şi legume)

Calorii 1 070

Proteine 20 g
Glucide 180 g
Lipide 30 g

Dimineaţa: pireu de mere (150 g))
cu scorţişoară

Ora 11: cartofi copţi (150 g)
cu chimen
ridichi

Ora 14: — salată de cruditâţi cu smîntînă
morcov (100 g)
sfeclă (100 g)
varză (50 g)
roşii (100 g)
castraveţi (50 g)
smîntînă (50 g)
chimen după gust
— mere coapte (150 g)

Ora 17: suc de fructe (din 200 g fructe) sifonat

Ora 21: cartofi prăjiţi (250 g)
salată verde (200 g)
compot asortat (100 g) fructe

Aliment	Cantitate	Proteine	Glucide	Lipide	K (mg)	Calorii	Gastrotehnie specială
fructe (mere)	600 g	6	60	—	720		Pentru a camufla lipsa sării, salatele se asezonează cu ierburi aromate (pătrunjel, mărar) sau cu chimen şi lămîie. Mărul ionatan ras în salată conferă acesteia o savoare specială
cartofi	400 g	8	80	—	2 200		
legume 10% (morcovi, sfeclă)	200 g	2	20	—	200		
smîntînă	50 g	—	—	10			
ulei	20 g	—	—	20			
legume 5%					200		
varză	50 g	0,5	2	—			
roşii	100 g	1	5	—	310		
castraveţi	50 g	0,5	3	—	85		
salată verde	200 g	2	10	—	640		
	Total:	20 g	180 g	30 g	4 355 mg/zi	1 070 cal.	

Scanned with OKEN Scanner

18. Regim pentru acidoza diabetică[1]

Ziua I-a

Regim lichid	*120 g Glucide*
— suc de mere 200 g (din 500 g mere)	30 g glucide
— suc de grepuri 250 g (din 500 g grepuri)	22 g glucide
— supă limpede de legume 2 porţii	50 g glucide
chisel de lapte	18 g glucide

Ziua a II-a

Regim semilichid	
— 1/2 porţie müssli (din fulgi de ovăz)	27 g glucide
— piureu de mere (200 g)	20 g glucide
— cremă de cartofi	50 g glucide
— spumă de griş cu suc de fructe	45 g glucide
compot (100 g)	10 g glucide
	152 g glucide

Ziua a III-a

Dimineaţa:	müssli (din fulgi ovăz)	27 g glucide
Ora 10:	cartofi copţi (100 g)	20 g glucide
Prînz:	supă-cremă de legume	22 g glucide
	brînză de vaci (100 g)	4 g glucide
	spumă de albuş cu piureu de fructe	16 g glucide
Ora 18:	chisel de lapte	18 g glucide
Ora 20:	spumă de griş cu fructe	45 g glucide
		152 g glucide

Alimentaţia raţională în obezitate

Obezitatea reprezintă o boală metabolică caracterizată prin acumularea grăsimii în organism într-o proporţie crescută în raport cu substanţele nelipidice, realizînd un exces ponderal de peste 20% din greutatea individului.

La producerea acesteia participă doi factori, unul exogen: abuzul alimentar şi altul endogen, genetic: o predispoziţie constituţională. La aceştia se adaugă şi sedentarismul.

În afară de forma comună generalizată de obezitate, există şi forme segmentare şi anume: forma de *tip android*, în care ţesutul gras se dispune mai ales la nivelul trunchiului (este cea care dă cele mai frecvente cazuri de ateroscleroză, diabet zaharat, litiază renală) şi forma de *tip ginoid*, cu loca-

[1] Sucurile şi supele se vor administra bolnavului cu linguriţa.

lizarea țesutului adipos mai ales pe șolduri, fese, coapse și care duce frecvent la complicații articulare (artroze).

În afară de excesul ponderal de diverse grade, în cursul obezității apar frecvent complicații: respiratorii, cardio-vasculare, articulare, metabolice (ateroscleroză, diabet zaharat), digestive (litiază biliară, coleciste, colite). Acestea impun aplicarea de urgență a unui tratament susținut al bolii.

Tratamentul obezității constă în primul rînd în reducerea aportului alimentar printr-un regim hipocaloric. În acest scop se folosesc ca adjuvanți și substanțele anorexigene (care scad pofta de mîncare). În al doilea rînd tratamentul obezității implică creșterea consumului caloric prin combaterea sedentarismului și prin medicamente care stimulează catabolismul.

Regimul va fi astfel hipocaloric cu un aport de cca. 1 200—1 300 calorii în condiții obișnuite de activitate.

În spital, sau în condiții de repaus absolut, aportul caloric poate fi și mai redus la 800, 600 sau 400 calorii și uneori se poate recurge chiar la postul absolut.

În cazul regimului hipocaloric proteinele vor fi date în proporție de 1—1,5 g/kgc greutate ideală atît pentru rolul lor plastic cît și pentru faptul că stimulează ritmul metabolismului, accelerînd astfel arderile.

Rația lipidică va fi redusă la cca. 40—50 g/zi întrucît lipidele furnizează un aport caloric crescut, dezavantajos într-un astfel de regim.

Regimul va fi sărac în glucide, știut fiind că factorul principal în constituirea obezității îl constituie dezechilibrul alimentar în sensul unui consum exagerat de glucide sub formă de dulciuri concentrate, făinoase, pîine ș.a.

Este un lucru bine stabilit că nici un regim nu poate fi eficace în tratamentul obezității dacă nu se renunță la zahăr și dulciuri concentrate și dacă nu se limitează cu strictețe consumul de pîine și făinoase.

În general, un regim hipocaloric cu proteine suficiente, bogat în legume verzi și fructe acoperă nevoile de vitamine hidrosolubile și de minerale ale obezului. În perioadele în care se aplică un regim mai restrictiv sau postul absolut, se pune problema suplimentării rației cu vitamine pentru a se evita fenomenele carențiale în acești factori nutritivi.

Într-un regim hipocaloric sînt permise următoarele alimente:

— laptele smîntînit, iaurtul degresat, brînza de vaci dietetică, urda;

— carnea slabă de vacă, vițel, miel, pasăre (pui);

— peștele slab de rîu (șalău, știucă, lin);

— ouăle fierte tari, albușul de ou;

— legume: ciuperci, roșii, ridichi, andive, salată verde, ardei grași, castraveți, conopidă, spanac, lobodă, dovlecei, varză albă, fasole verde (preparate ca salate sau fierte înăbușit, sau ca sote de legume);

Scanned with OKEN Scanner

— fructe: mere creţeşti, lămîi, graeppfruit, portocale, mandarine, pepene verde, coacăze, fragi, afine, vişine, cireşe timpurii ş.a. (crude, ca salată de fructe, coapte sau sub formă de compoturi cu zaharină);

— grăsimi: uleiuri vegetale, margarină, unt (în cantitate redusă);

— băuturi: sifon, sucuri de legume şi de fructe, lapte ecremat;

— sarea în (medie 5 g/zi).

Sînt interzise următoarele alimente:

— caşcavalul, schweitzerul, camembert-ul în general. Toate brînzeturile grase şi sărate, laptele integral, iaurtul gras, brînza de vaci grasă;

— cărnurile grase, peştele gras, conservele de carne şi de peşte, afumăturile;

— ouăle prăjite;

— pîinea şi pastele făinoase în cantitate mare;

— leguminoasele uscate, fasole, mazăre, linte, bob;

— cartofii în cantitate mare;

— fructele: stafide, smochine, curmale, banane, struguri, prune, ca şi cele oleaginoase (alune, nuci, arahide);

— grăsimile: frişcă, smîntînă, slănină, untură;

— sosurile cu rîntaş, cele cu grăsime multă, maioneza;

— supele şi ciorbele grase, cele cu făinoase;

— dulciurile concentrate, cremele, aluaturile cu grăsime;

— lichide: băuturile îndulcite, siropurile, alcoolul, laptele integral, cafeaua, ceaiul rusesc;

— sarea peste cantităţile permise;

— condimentele: oţet, lămîie, ierburi aromate (mărar, pătrunjel, cimbru ş.a.)

Se vor da 5—6 mese pe zi, asigurîndu-se astfel o metabolizare mai bună a caloriilor realizate, împiedicînd acumularea lor sub formă de ţesut adipos.

În cura severă de slăbire sau în caz de constipaţie se recomandă adăugarea la salată a 1—2 linguri de ulei de parafină care va înlocui total sau parţial untdelemnul (indicaţia este valabilă numai pentru un timp limitat pentru că uleiul de parafină împiedică absorbţia vitaminelor liposolubile).

La centrul de boli metabolice şi de nutriţie din Bucureşti prescriem următorul regim tip care realizează cca. 1 000 calorii, 75 g proteine, 100 g glucide şi 35 g lipide:

La început se dau cîteva sfaturi generale:

— să nu se consume nimic între mesele principale;

— să nu se abuzeze de sare;

— să nu se consume alcool;

— să se respecte întocmai cantităţile de alimente indicate.

Scanned with OKEN Scanner

Regimul pentru o zi

Dimineaţa: — 200 g lapte (rece sau cald după gust)

Ora 10: — o chiflă (50 g) sau o felie de pîine (50 g), brînză de vaci dietetică (50 g) sau carne foarte slabă (50 g).

Ora 13: — salată de cruditäţi din 200 g varză albă (sau roşii, ridichi de lună sau negre, andive, salată verde, castraveţi, ardei graşi, ciuperci proaspete, conopidă) cu o linguriţă de ulei, lămîie sau oţet.

sau: — 1 farfurie de supă sau ciorbă preparată din aceleaşi legume enumerate mai sus şi în aceleaşi cantităţi ce cele indicate pentru salată. Se pot înlocui unele leguma cu spanac, lobodă, dovlecei ş.a.

— 100 g carne slabă de vacă, mînzat, pasăre, fiartă, friptă, tocată, înăbuşită sau 150 g peşte slab: stavrid, cod, ştiucă, şalău congelat sau proaspăt (fiert, fript, la cuptor) sau 150 g brînză de vaci slabă

— 1 măr (100 g)

Seara: — 150 g cartofi fierţi, înăbuşiţi sau 200 g fasole verde preparată ca sote (sau dovlecei) cu 2 linguriţe de iaurt în loc de unt

— 100 g carne slabă friptă sau 100 g peşte slab (sortul care nu s-a consumat la prînz)

— un măr (100 g).

Se poate înlocui carnea cu 50 g parizer sau şuncă de Praga sau crenwurşti, dar în acest caz se va înlocui uleiul de la salată cu ulei de parafină sau se va exclude complet din raţia acelei zile.

În afară de regimul de 1 000 cal. în Clinica de Nutriţie şi boli metabolice din Bucureşti, se mai folosesc şi alte tipuri de regimuri hipocalorice ca: — regimul de 400 calorii care poate fi alcătuit în felul următor:

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250 ml	10	5	10	
Brînză de vaci	90 g	15	—	—	
Carne	100 g	20	5	—	
Fructe	100 g	—	—	10	
Legume	300 g	—	—	15	
	Total:	45 g	10 g	35 g	401 calorii

— regimul de 600 calorii care poate fi alcătuit în felul următor:

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	250 ml	10	5	10	—
Brînză de vaci	150 g	25	3	—	
Carne	150 g	30	7	—	
Fructe	200 g	—	—	20	
Legume	440 g	—	—	22	
	Total:	65 g	15 g	52 g	603 calorii

— regimul cu 800 calorii care poate fi alcătuit în felul următor:

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
Lapte	500 ml	20	10	20	—
Brînză de vaci	180 g	30	3	—	
Carne	150 g	30	7	—	
Fructe	250 g	—	—	25	
Legume	600 g	—	—	30	
	Total:	80 g	20 g	75 g	800 calorii

— regimul de 240 calorii reprezentat de 300 g brînză de vaci;
— regimul lactat (un litru de lapte pe zi care aduce cca 500 calorii;
— regimul de fructe (exemplu 1 kg mere = 400 calorii) ș.a.

De-a lungul timpului au fost recomandate diverse tipuri de regimuri hipocalorice. Prezentăm cîteva dintre ele:

Autorii francezi recomandă așa-numitul regim în zig-zag alcătuit astfel:

— luni: legume
— marți: carne
— miercuri: ouă
— joi: lapte
— vineri: pește
— sîmbătă: fructe
— duminică: regim liber

Unii au recomandat chiar regimul hiperlipidic (cu administrarea de 150 g lipide pe zi și 60 g glucide). Acesta s-a dovedit, însă, total nejust neputînd fi suportat de bolnavul care poate prezenta chiar tulburări colecistice și alte tulburări digestive.

Chiar cu un regim hipocaloric constant ținut, treptat scăderea în greutate se poate opri apărînd așa-numita stare de „platou" a curbei ponderale.

Scanned with OKEN Scanner

Aceasta se poate produce printr-o retenție de apă tranzitorie. În acest caz regimul nu trebuie abandonat ci se va continua asociindu-se eventual un diuretic pînă cînd se depășește această stare și curba ponderală începe iar să coboare.

În cazul cînd nu se reușește aceasta este indicată internarea bolnavului în spital pentru supunerea sa la o dietă mai severă.

O modalitate de tratament folosită destul de frecvent în condiții de spitalizare, este și postul absolut, în cursul căruia bolnavul aflat în repaus absolut la pat primește o cantitate de 1 000—1500 ml ceai îndulcit cu zaharină cu suplimentarea vitaminelor pe cale parenterală. Practicarea curei de post absolut trebuie să se facă, însă, numai la indicația strictă a medicului și sub directa supraveghere a acestuia, limitîndu-se în timp. Se poate aplica în diverse variante: fie 1—3 zile consecutiv (nu se vor depăși 7 zile), fie alternînd 1—2 zile de post cu zile de fructe sau de brînză de vaci, fie o zi pe săptămînă. De menționat că postul absolut se recomandă numai la persoanele tinere fără afecțiuni cardio-vasculare sau de altă natură, care ar putea fi agravate în această stare critică de privare totală a organismului de aportul caloric.

Treptat, pe măsură ce s-a realizat dezideratul urmărit—scăderea în greutate—aportul caloric se poate crește la 1500—1800 calorii, valoare care fiind sub nivelul rației individului normal va asigura menținerea greutății în continuare la nivelul dorit.

Elementele practice în tratamentul dietetic diferențiat al obezității

Cu titlu de inventar prezentăm o altă modalitate ce poate fi folosită uneori pentru a oferi individului obez, o mai mare variație a regimului, prin stabilirea unui anumit punctaj pentru fiecare aliment în parte. Acesta are în vedere atît valoarea calorică a alimentului cît și proveniența caloriilor (glucide, lipide, proteine). Acest punctaj stabilit este diferențiat în funcție de procentul diferit al principiilor alimentare în diversele alimente.

Teoretic se ia valoarea calorică maximă a unui regim larg prescris unui obez de 1 500 calorii, considerînd-o egală cu 100 puncte (15 calorii = 1 punct). În general, în tratamentul obezității prescriem un regim de 900—1 000 calorii, deci în medie de 60 puncte.

În calculul nostru diferențiat am socotit:

— caloriile provenite din proteine: 20 calorii = 1 punct;

— caloriile provenite din lipide: 25 calorii = 1 punct (cînd lipidele sînt provenite din grăsimile alimentare (unt, ulei) sau cînd sînt în prezența proteinelor);

Scanned with OKEN Scanner

— 15 calorii = 1 punct (cînd lipidele se află în prezența unei cantități mari de glucide, exemplu în fructele oleaginoase);

— caloriile provenite din glucide:

10 calorii = 1 punct (cînd glucidele provin din dulciuri concentrate);

15 calorii = 1 punct (cînd acestea sînt alături de proteine și lipide) (exemplu, fructele oleaginoase).

Caloriile provenite din legume și fructe au fost de asemenea socotite diferențiat în funcție de conținutul lor în glucide astfel:

— legume cu conținut glucidic între 1 — 8%;
30 calorii = 1 punct;

— legume cu conținut glucidic între 9—15%;
25 calorii = 1 punct;

— legume cu conținut glucidic între 16—20%;
20 calorii = 1 punct;

— fructe cu conținut glucidic între 1—10%;
20 calorii = 1 punct;

— fructe cu conținut glucidic între 11—20%;
15 calorii = 1 punct;

— fructe cu conținut glucidic peste 21%;
10 calorii = 1 punct.

Caloriile provenite din băuturile alcoolice au fost calculate: 15 calorii = 1 punct.

După fixarea de către medic a rației calorice globale, în funcție de excesul ponderal, vîrstă, fază evolutivă și complicațiile obezității, bolnavul își va lua la alegere rația alimentară, după preferință, pînă ce va epuiza numărul de puncte fixat pentru 24 ore. Avînd în vedere rolul plastic al proteinelor animale (din lapte, carne, brînză, ouă) în mod obligatoriu acestea vor fi date astfel încît să acopere un minimum de 15 puncte din rație, dacă socotim valoarea proteinelor pure sau de 30 puncte dacă le calculăm din alimentele naturale ori din diferitele preparate în care pe lîngă proteine se mai găsesc și glucide și lipide.

Redăm în continuare punctajul pentru fiecare aliment aflat în tabelele uzuale. Menționăm că în ceea ce privește compoziția acestora în factori nutritivi cifrele au fost rotunjite în minus cînd calculul se referă la proteine și lipide, și în plus la glucide.

Nu există un acord unanim asupra acestui procedeu. L-am prezentat întrucît poate fi uneori utilizat cu rezultate favorabile.

Scanned with OKEN Scanner

Tabelul XXVI

100 g substanță comestibilă conține	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii	Puncte
	1	2	3	4	5
Fructe					
Afine	0,6	0,6	15,1	61	4
Agrișe	0,8	0,5	8,3	35	2
Alune	12,7	60,9	18	671	29
Arahide	30,6	46,1	18,2	560	28
Banane	1,3	0,4	24	94	9
Caise	0,9	0,2	12,9	51	4
Castane	3,4	1,9	45,6	213	20
Căpșuni	0,8	0,6	8,1	37	2
Cireșe	1,1	0,4	14,6	60	4
Coacăze	1,4	0,4	13,9	58	4
Coacăze de munte	0,7	0,1	12	45	3
Curmale uscate	2,2	0,6	75	284	30
Gutui	0,3	0	14,1	52	4
Lămîi	0,9	0,6	8,7	32	2
Mandarine	0,8	0,3	10,9	44	2
Mere	0,3	0,4	15	58	3
Migdale	18,6	54,1	19,6	595	28
Mure	1,2	1,1	11,9	56	2
Nuci	15	64,4	15,6	654	30
Pepene verde	0,5	0,2	6,9	28	1
Pepene galben	0,8	0,1	13,5	54	3
Pere	0,5	0,4	15,5	61	4
Piersici	0,8	0,2	11,8	47	2
Portocale	0,9	0,2	11,3	45	2
Prune	0,7	0,2	12,9	50	4
Zmeură	1,1	0,6	14,4	66	4
Smochine uscate	3,1	0,2	73	270	30
Stafide	2,3	0,5	71,2	268	28
Struguri	0,8	0,4	16,7	68	5
Legume					
Andive și cicoare	1,7	0,2	4,1	20	0
Anghinare	3	0,2	11,8	51	2
Ardei iute	1,2	0,2	5,3	24	0
Bureți	2,3	0,35	3,4	22	0
Cartofi	2	0,1	19,1	85	4
Castraveți	0,8	0,1	3	13	0
Conopidă	2,4	0,2	4,9	25	0
Ceapă	1,4	0,2	9,0	40	0
Ciuperci	4	0,15	3,3	26	0
Fasole uscată	22	1,5	62,1	350	28
Fasole verde proaspătă	2,4	0,2	7,6	35	1
Gulii	3,1	0,4	5,4	30	0
Linte uscată	25,7	1	59,2	339	28
Mazăre proaspătă	6,7	0,4	17	90	5
Mazăre uscată	24,5	1	61,7	354	29
Mînătărci	4,6	0,4	4,6	34	1
Morcovi	1,1	1	9,1	40	2
Păpădie	2,7	0,3	8,8	44	2
Pătrunjel	3,7	0,2	9	50	2
Praz	2,4	0,7	6	33	0
Ridichi	1,1	1	4,2	20	0

Scanned with OKEN Scanner

continuare tabelul XXVI

100 g substanță comestibilă conține	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii	Puncte
	1	2	3	4	5
Roșii	1,0	0,3	4	23	0
Rubarbă	0,5	0,1	3,8	16	0
Salată verde	1,3	0,3	2,8	15	
Sfeclă	1,6	0,1	9,6	42	
Spanac	2,3	0,3	3,9	22	0
Sparanghel	2,1	0,2	4,1	21	0
Țelină	1,7	0,3	9	46	2
Varză de Bruxelles	4,7	0,5	8,7	47	3
Varză	1,6	0,1	5,7	25	0
Varză murată	1,1	0,2	3,4	20	0
Pîine, făină, paste făinoase					
Arpacaș	9	1,4	76,5	346	33
Făină de grîu	6,3	1,1	79,7	354	33
Făină de orez	7,4	0,5	80	354	33
Făină de porumb	9,2	3,9	73,7	355	33
Fulgi de ovăz	13	7,5	67,8	385	34
Griș	8,3	1,2	78	356	33
Grîu complet	12,2	2,3	71,8	334	32
Grîu decorticat	10,8	1,1	75,5	370	32
Germeni de grîu	25,2	10	49,5	389	29
Orez fiert	2,2	0,1	22,5	100	8
Orez glasat	8,2	0,46	79,3	363	33
Paste făinoase	14,3	5	70,6	385	34
Paste fierte	2,5	0,2	14,2	69	8
Paste uscate	13	1,4	73,9	360	34
Pesmet	9,8	9,9	73,5	422	36
Pîine albă	8,5	2	52	260	23
Pîine graham	8,9	1,8	52,1	266	23
Pîine neagră	9,5	3,5	48	262	23
Pîine de secară	6,4	3,4	51,7	263	23
Zahăr și dulciuri					
Ciocolată amară	5,5	52,9	18	570	38
Ciocolată cu lapte	6	33,5	54	542	35
Dulceață	0,5	0,3	70,8	278	28
Glucoză	0	0	99,5	387	40
Miere	0,3	0	79,5	294	32
Zahăr	0	0	99,5	387	40
Grăsimi și ulei					
Maioneză	1,5	78	3	720	29
Ulei de măsline	0	100	0	900	36
Unt	0,6	81	0,4	716	30
Untură	0	100	0	884	36
Untură de pește	0	100	0	902	36
Ouă și lactate					
Ou integral (2 ouă)	12,8	11,5	0,7	158	6
Gălbenuș crud	17,3	31,9	0,7	355	14
Albuș crud	10,8	0	1	47	2
Un ou de mărime potrivită	6,9	6,2	0,4	85	3

Scanned with OKEN Scanner

continuare tabelul XXVI

100 g substanță comestibilă conține	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii	Puncte
	1	2	3	4	5
Lapte și derivate					
Brînză de vaci grasă	15	15	4	220	9
Brînză topită	28,6	31,3	2	404	17
Caşcaval uscat	36,3	27,4	2	400	17
Lapte praf (integral)	25,8	26,7	38	496	26
Lapte smîntînit	3,5	0,1	4,8	36	2
Lapte de vacă	3,3	4,01	4,94	65	3
Rockfort	21,7	33,2	1	390	16
Smîntînă	2,2	20	4	206	8
Carne					
Curcan	20,1	20,2	0	268	11
Găină	21,6	2,7	0	116	5
Gîscă	16,4	31,5	0	349	14
Oaie, mușchi porc	18	17,5	0	235	9
Mușchi	18,1	14,9	0	224	8
Cotlet	14,6	32	0	350	14
Ficat	19,6	4,8	2	135	5
Inimă	16,9	4,8	0,4	119	4
Rinichi	16,3	4,6	0,8	118	4
Șuncă crudă	15,2	31	0	344	14
Slănină sărată	3,9	85	0	781	11
Șuncă afumată	16,9	35	0	388	14
Pui	20	11	0	185	8
Rață	16	28,6	0	321	13
Friptură	15,5	31	0	345	14
Carne din supă	20,3	9	0	167	7
Mușchi crud	16,9	21	0	222	10
Burtă	19,1	2	0	99	4
Creier	10	8,3	0,8	117	5
Limbă	16,4	15	0,4	207	8
Vițel					
Vițel fript	32,2	11,3	0	239	10
Mușchi	19,2	11	0	181	9
Cotlet	19,5	9	0	164	7
Inimă	15,4	7,1	1	134	6
Creier	10	8,3	0	117	5
Ficat	19	4,9	4	141	7
Momițe	19,6	3,1	0	111	5
Rinichi	16,9	6,4	0	129	5
Mezeluri					
Frankfurt	15,2	14,1	0	205	8
Leberwurst	16,7	20,6	0	263	10
Salam	23,9	36,8	0	427	19
Tobă	14,8	34,6	0	374	15
Pește					
Batog proaspăt	16,5	0,4	0	70	3
Calcan	14,9	0,5	0	64	3
Crap	7,5	3,9	0	67	3
Hering	19,0	6,12	0	137	5
Păstrăv	19,2	2,1	0	96	4
Picioare de broască	16,4	0,3	0	68	3
Sardele în cutie	21,1	27	1	331	14

Scanned with OKEN Scanner

continuare tabelul XXVI

100 g substanță comestibilă conține	Proteine	Lipide	Glucide	Calorii	Puncte
	1	2	3	4	5
Scrumbie	1,87	12	0	188	4
Știucă	18,7	0,6	0	80	4
Ton în cutie	27,7	11,8	0	217	10
Țipar afumat	18,6	27,8	0	325	14
Diverse					
Gelatină uscată	85,5	0,1	0	343	17
Drojdie de bere	46,1	1,6	0	348	9
Praf de cacao	9	18,8	31	329	17
Băuturi					
Bere 4% alcool	0,7	0	5	51	3
Țuică 25% alcool	0	0	0	175	13
Rom 33% alcool	0	0	0	230	15
Vin (în medie 8%)	0	0	0	60	4

Alimentația rațională în ateroscleroză și dislipidemii

Ateroscleroza este o boală cronică degenerativă caracterizată prin depunerea în pereții arterelor a colesterolului și altor lipide, cu îngroșarea acestora și sclerozarea lor ulterioară. Vasele sanguine devin rigide, își pierd elasticitatea, lumenul lor se îngustează frecvent apărînd hipertensiunea arterială.

Producerea aterosclerozei este determinată de mai mulți factori: sedentarismul, supraalimentația, stressul. Dintre aceștia, factorul alimentar are o deosebită importanță. S-a constatat o strînsă corelație între alimentația bogată în grăsimi (mai ales de origine animală) și apariția aterosclerozei.

În perioada actuală, ateroscleroza reprezintă prin complicațiile ei una dintre cele mai frecvente cauze de deces.

Întrucît o dată constituit, procesul patologic este mai greu de influențat prin tratament, problema profilaxiei bolii se pune cel mai stringent, fiind singura posibilitate cu sorți de izbîndă în tratamentul acesteia.

Măsurile profilactice urmăresc: combaterea sedentarismului, combaterea stressului și combaterea supraalimentației (și a dezechilibrelor alimentare în general), principalii factori care concură la producerea procesului patologic.

Alimentația în ateroscleroză urmărește o serie de obiective și anume:

— să corecteze creșterile anormale ale fracțiunilor lipidice din sînge, care intervin în producerea aterosclerozei;

— să evite apariția complicațiilor aterosclerozei în cazul cînd sindromul umoral este deja prezent;

— să evite repetarea unor accidente de natură aterosclerotică în cazul cînd acestea s-au produs la un individ.

Dacă unele date au fost precizate în ceea ce privește influența unor factori nutritivi asupra apariției și evoluției bolii, există încă o serie de necu-

Scanned with OKEN Scanner

noscute care vor trebui elucidate pentru ca tratamentul să aibă rezultate pozitive în 100% din cazuri.

În ceea ce privește conținutul în factori nutritivi al rației bolnavului s-au constatat următoarele:

— o influență favorabilă o are reducerea aportului de lipide în alimentație la cca 60—80 g/zi, adică la cca 1 g/kgc/zi considerînd și grăsimile aduse o dată cu alimentele. Din punct de vedere calitativ se va acorda prioritate grăsimilor de origine vegetală, fără ca administrarea lor să se facă în exclusivitate. Un procent de grăsimi animale este necesar, avînd în vedere că acestea au o serie de roluri importante în organism, cum ar fi spre exemplu vehicularea vitaminelor liposolubile indispensabile nutriției:

— proporția de glucide va fi de asemenea scăzută la cca 35—40% din valoarea calorică a rației zilnice. Se vor evita glucidele provenite din dulciurile rafinate, concentrate, preferîndu-se glucidele provenite din legume, fructe, cereale;

— proteinele vor reprezenta restul aportului caloric, adică cca 20—30% din acestea. Se vor da sub forma celor cu valoare biologică mare, în proporție optimă pentru organism, completîndu-se cu cele de origine vegetală cu valoare biologică medie.

În general, aportul de calorii se va aprecia în funcție de greutate, talie, vîrstă, sex și activitatea depusă de individ. La cei predispuși la exces ponderal, regimul va fi hipocaloric. Chiar la cei normoponderali, aportul caloric va fi cu cca 10% mai scăzut decît cel de la individul normal.

În ceea ce privește componența regimului în ateroscleroză se vor permite următoarele alimente:

— carnea slabă de vacă, vițel, pasăre, vînat slab, preparată ca rasol grătar, friptură înăbușită. Dintre viscere se permit numai plămînii. Dintre mezeluri: parizerul, crenwurștii, șunca slabă;

— peștele alb slab de apă dulce (șalău, știucă, lin);

— laptele degresat, laptele bătut și iaurtul preparat din laptele smîntînit, brînza de vaci dietetică;

— ouă: permis albușul; gălbenușul va fi permis cu moderație de 2—3 ori pe săptămînă, în preparate;

— grăsimile alimentare vor fi permise în cantitate redusă, dîndu-se preponderență celor de origine vegetală (uleiuri bogate în acizi grași polinesaturați). Cantitatea de grăsimi nu va depăși 60—80 g/zi luînd în calcul și grăsimile provenite din alimente;

— pîinea se va da sub forma celei integrale, în cantitate de 200—250 g/zi repartizată la toate mesele;

— făinoasele vor fi permise în cantitate limitată, sub formă de griș, fulgi de ovăz, orez. Se vor prepara fără zahăr și grăsimi animale. Este permisă folosirea unor mici cantități de făină pentru legarea sosurilor;

— legumele vor fi permise fără restricție sub formă de salate, preparate à la grec, ca pireuri, soteuri, budinci, sufleuri. Cartofii vor fi permiși în cantitate moderată (150—200 g/zi), fierți, copți, ca pireuri, evitîndu-se formele de preparare care necesită folosirea grăsimii în cantitate mare sau a grăsimilor prăjite.

Scanned with OKEN Scanner

— fructele vor fi permise de asemenea fără restricție, fie crude, fie fierte în compoturi, ca pireuri de fructe, coapte, sucuri de fructe;

— dulciurile permise vor fi cele preparate din albuș, fără grăsime, cu fructe ca: biscuiți de albuș, bezele, chisel de fructe, ruladă cu marmeladă, papanași fierți, spume de albuș, înghețate de fructe, gelatine de fructe;

— băuturile permise vor fi ceaiurile de plante, sucurile de fructe și de legume, laptele degresat, apele carbogazoase;

— condimentele permise vor fi cele aromate: mărar, tarhon, pătrunjel țelină, dafin, cimbru, chimen, scorțișoară, suc de lămîie, oțet, zeamă de varză murată fără sare;

— supele permise sînt cele preparate din legume, borșul de perișoare, bulionul de carne degresat;

— sosurile permise vor fi numai cele preparate dietetic fără grăsime prăjită și în general cu grăsime în cantitate redusă.

Se vor interzice următoarele alimente:

— carnea grasă de porc, de gîscă, de rață, de oaie, viscerele, mezelurile, conservele de carne, afumăturile, marinatele, peștele gras, peștele conservat, afumat, sărat;

— laptele integral, brînzeturile grase, sărate;

— gălbenușul de ou în cantiate mare, ouăle prăjite;

— grăsimile animale: unt, untură, slănină, frișcă, smîntînă, seu și orice grăsime prăjită;

— pîinea în cantități crescute;

— făinoasele în cantități crescute;

— legumele care produc meteorism: fasolea, mazărea, lintea uscate, varza albă, varza roșie, guliile;

— fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale), smochinele, curmalele, bananele;

— dulciurile: preparate cu mult ou și cu unt, aluaturile fragede (foietajele), aluaturile dospite, torturile, cremele, ciocolata, dulceața, șerbetul, siropul, zahărul în cantități crescute;

— băuturile alcoolice, cafeaua, apele alcaline clorurosodice, siropurile, laptele integral;

— condimentele iuți în cantități crescute, sarea în cantități crescute;

— supele preparate din carne grasă, ciorbele din carne grasă, supele cu rîntaș, cele preparate din legumele interzise;

— sosurile preparate nedietetic, cu rîntaș prăjit, maionezele, sosurile preparate cu unt sau cu smîntînă.

Mesele vor fi fracționate în 5—6 prize pe zi, de volum redus. Se va avea grijă ca la cel puțin 2 mese să se consume legume.

Se vor evita felurile preparate cu condimente excesiv sărate, cărnurile împănate, alimentele prăjite.

În cazul existenței unor complicații asociate, acestea vor fi luate în considerație la alcătuirea regimului.

Dislipidemiile. În ultimul timp sînt individualizate din ce în ce mai bine o serie de afecțiuni caracterizate prin tulburări ale metabolismului lipidic, cu apariția în cantități anormale ale fracțiunilor lipidice în sînge și uneori

Scanned with OKEN Scanner

chiar cu modificări calitative ale acestora. Aceste tulburări sînt cunoscute sub numele de dislipidemii (dis = tulburare, lipos = grăsime) şi, în funcţie de fracţiunile lipidice sanguine interesate în procesul patologic, sînt grupate în mai multe tipuri.

Tipul I poartă numele de *hipertrigliceridemie sensibilă la lipide* şi se caracterizează prin apariţia unor creşteri anormale ale grăsimilor neutre din sînge (trigliceride), legate de consumul de grăsimi din alimentaţie. Boala se manifestă din copilărie, avînd un caracter familial. Bolnavul prezintă dureri abdominale, mărirea ficatului (hepatomegalie) şi a splinei (splenomegalie). În sînge se constată aspectul tulbure (lactescent) al serului datorită prezenţei grăsimilor în cantitate crescută, creşterea marcată a trigliceridelor şi uşoară a colesterolului. De asemenea se constată o scădere a activităţii enzimei care produce clarificarea serului numită *lipoproteinlipaza.*

În această afecţiune, regimul va urmări în primul rînd scăderea lipidelor sanguine, prin administrarea unui regim sărac în grăsimi alimentare. Astfel, caracteristicile regimului în acest tip de dislipemie sînt: normo- sau hipocaloric (în cazul asocierii obezităţii), normoprotidic, normoglucidic, hipolipidic şi bogat în vitamina A (care se va asigura din alte surse decît cele animale).

Se vor permite următoarele alimente:

— carnea slabă de viţel, vacă, iepure, găină, pui, peşte slab de rîu (lin, ştiucă, biban, şalău) preparată fiartă, friptură înăbuşită;

— laptele degresat, iaurtul degresat, brînza de vaci slabă dietetică;

— albuşul de ou la diverse preparate (spume, sufleuri, budinci). Se poate folosi şi gălbenuşul o dată sau de două ori pe săptămînă, înlocuind cantitatea echivalentă din punctul de vedere al lipidelor din carne;

— grăsimile se vor da sub formă de ulei vegetal, 1—2 linguriţe la salate, în completarea raţiei lipidice permise, care va fi stabilită de medic;

— pîinea se va prefera cea integrală, în cantitate de 200—250 g/zi, consumată veche de o zi sau prăjită;

— făinoasele vor fi permise preparate fără ou şi fără grăsime, cu laptele degresat (grişul, fulgii de ovăz, orezul) şi mici cantităţi de făină pentru legarea sosurilor;

— legumele sînt permise din abundenţă: morcovi, spanac, lobodă, lăptuci, carote, roşii, ardei, fasole verde, mazăre verde, vinete, conopidă, varză acră, cartofi ş.a. (mai ales cele bogate în caroten), preparate ca salate, fierte a la grec, ca pireuri, budinci, sufleuri ş.a.;

— fructele sînt permise toate (cu excepţia celor interzise) crude, coapte, ca sucuri de fructe, în compoturi;

— dulciurile permise sînt cele preparate din albuş, biscuiţi de albuş, bezele, spume de albuş, mereng, gelatine din fructe sau din brînză de vaci, salată de fructe, creme de amidon fără ou;

— băuturile permise sînt apele minerale, ceaiurile de plante, sucurile de fructe şi de legume;

— condimentele sînt permise toate;

— supele permise sînt cele preparate din legumele permise, bulionul de carne degresat, borşul de perişoare, borşul de peşte slab la care se poate adăuga puţin orez fiert, supele-creme de legume ş.a.;

Scanned with OKEN Scanner

— sosurile permise sînt cele preparate dietetic şi fără grăsime, sosul de legume, sosul de iaurt.

Vor fi interzise următoarele alimente:

— laptele integral, brînzeturile grase;

— cărnurile grase, de porc, de oaie, de gîscă, de raţă, peştele gras, peştele sărat; conservele de carne şi de peşte nedietetice, mezelurile, viscerele, afumăturile;

— gălbenuşul de ou, ouăle prăjite;

— grăsimile animale: untul, frişca, smîntîna, untura, slănina şi uleiul în cantitate crescută;

— pîinea în cantităţi crescute;

— făinoasele în cantităţi crescute, porumbul, meiul, pastele făinoase preparate cu ou;

— legume: fasolea, mazărea, lintea (uscate), varza de Bruxelles, ţelina, ridichile, ciupercile, guliile şi în general toate legumele bogate în celuloză care produc meteorism;

— fructele oleaginoase (alune, nuci, migdale), smochinele, curmalele, castanele;

— dulciurile concentrate: dulceaţă, ciocolată, prăjituri preparate cu unt şi gălbenuş de ou, torturi, creme, prăjituri cu alune, nuci, migdale;

— băuturile alcoolice;

— supele preparate cu rîntaş, supele de carne grase sau de peşte gras, supele care conţin adaosuri prăjite, concentratele de supe;

— sosurile preparate nedietetic, cele cu grăsime multă sau cu grăsime prăjită, maioneza, sosul de smîntînă ş.a.

Se vor da cel puţin 5—6 mese pe zi. Dintre acestea, la două se vor servi carne şi legume. Pîinea va fi repartizată la toate mesele.

În cazul indivizilor cu obezitate concomitentă, se va limita şi aportul de glucide.

În ultimul timp au fost introduse cu titlu experimental în unele ţări *grăsimile semisintetice* (trigliceridele cu lanţ mediu) care se pot folosi în locul grăsimilor alimentare. Ele au avantajul că se pot metaboliza în organism fără să ducă la o creştere a grăsimilor din sînge. În cazul folosirii acestora ca înlocuitori ai grăsimilor alimentare, regimul devine normolipidic cantitativ, fapt deosebit de important la copii mai ales, unde există o nevoie crescută în aceşti factori nutritivi, în legătură cu procesul de creştere şi de dezvoltare. Extinderea folosirii acestor grăsimi semisintetice în dislipidemia de tipul I ar putea rezolva dificultăţile pe care le ridică prescrierea regimului hipolipidic sever din această boală.

Tipul II de dislipidemie se mai numeşte şi *hipercolesterolemia familială*. Acesta se caracterizează prin creşterea anormală a valorilor colesterolului sanguin. Concomitent apar depuneri de colesterol la nivelul pleoapelor numite *xantelasma*, ca şi în jurul corneei sub forma unui arc numit *gerontoxon*. Boala prezintă un neajuns major, şi anume faptul că duce la apariţia precoce a aterosclerozei.

În această afecţiune, regimul alimentar are ca obiectiv important reducerea colesterolului sanguin prin administrarea alimentelor sărace în acest lipid. Caracteristicile regimului vor fi astfel normo- sau hipocaloric (în cazul

Scanned with OKEN Scanner

obezității asociate), normoprotidic, normoglucidic, hipolipidic și hipocolesterolemiant.

Vor fi permise următoarele alimente:

— carnea slabă de vacă, vițel, găină fără piele, pui, pește slab (lin, șalău, știucă, biban), preparate fierte, fripte, înăbușite fără grăsime;

— laptele degresat, iaurtul degresat, brînza de vaci degresată;

— albușul de ou în preparate;

— grăsimi: uleiurile vegetale bogate în acizi grași polinesaturați sînt permise adăugate crude la salate, sau la sfîrșitul pregătirii termice a alimentelor;

— pîinea este permisă în cantitate moderată, cea intermediară, veche de o zi;

— făinoasele sînt permise cu moderație (mai ales în cazul obezității, cînd trebuie redus consumul lor): griș, orez, fulgi de ovăz, făină pentru legarea sosurilor;

— legume: spanacul, lăptucile, roșiile, mazărea verde, conopida, varza, cartofii, morcovii, fasolea verde, dovleceii ș.a. preparate ca salate, fierte ca pireuri, soteuri, sufleuri;

— fructele sînt, în general, permise cu excepția celor interzise, preparate ca salate de fructe, pireuri, coapte, compoturi, sucuri de fructe sau crude;

— dulciurile permise sînt cele preparate din albuș, ca spume, bezele, biscuiți de albuș, mereng, tarte cu fructe, gelatine, făinoasele permise cu lapte degresat, chiseluri de fructe, înghețate de fructe;

— băuturile permise sînt: ceaiurile de plante, sucurile de legume și de fructe, apele minerale;

— condimentele sînt permise în general, cele iuți cu moderație;

— supele permise sînt: bulionul de carne degresat, borșul de pește slab, supe-le-creme de legume permise, supele limpezi de legume, borșul de perișoare slab;

— sosurile permise sînt numai cele preparate dietetic fără grăsime.

Vor fi interzise următoarele alimente:

— cărnurile grase de vită, de oaie, de porc, de rață, de gîscă, viscerele de orice fel, mezelurile, afumăturile, conservele de carne, peștele gras, peștele conservat;

— laptele integral, brînzeturile grase, brînza de vaci grasă;

— gălbenușul de ou sub orice formă;

— grăsimile animale: untul, untura, frișca, smîntîna, seul, slănina, uleiurile sărace în acizi grași polinesaturați;

— pîinea în cantități crescute;

— făinoasele preparate cu ou, porumbul, meiul;

— legumele uscate, țelina, guliile, ridichile, ciupercile, varza de Bruxelles;

— fructele: smochine, curmale, migdale, alune, arahide, nuci, castane;

— dulciurile preparate cu gălbenuș de ou, cu unt, cozonacul, cremele, prăjiturile cu nuci, alune, migdale, ciocolata, dulciurile concentrate;

— băuturile alcoolice sub orice formă;

— supele sau ciorbele preparate din carne grasă sau cu adaos de diverse grăsimi, supele conservate, borșul preparat din pește gras;

— sosurile preparate cu grăsime sau cu rîntaș, maioneza, sosul de smîntînă, sosul de muștar ș. a.

Scanned with OKEN Scanner

Se vor da 5—6 mese pe zi de volum redus. Raţia de lipide va fi de volum redus, în funcţie de toleranţa bolnavului. Aportul maxim de colesterol va fi cuprins între 50—100 mg/zi. Uneori cantitatea de lipide poate fi crescută ca valoare prin folosirea grăsimilor bogate în acizi graşi polinesaturaţi. Aceasta însă este stabilită numai la indicaţia medicului.

Tipul III se cunoaşte sub numele de *dis-beta-lipoproteinemie* şi se caracterizează printr-o anomalie calitativă a lipidelor sanguine, cu apariţia unor fracţiuni de aspect deosebit faţă de cele normale. Se constată de asemenea o creştere a colesterolului sanguin. Uneori pot apărea modificări ale metabolismului glucidelor cu scăderea toleranţei la glucide. Bolnavul poate prezenta xantelasmă şi gerontoxon. Boala se caracterizează, de asemenea, prin tendinţa la ateroscleroză precoce.

Regimul în aceste cazuri va avea următoarele caracteristici: normo- sau hipocaloric (în obezitate asociată), normoprotidic, normo- sau hipoglucidic (în cazul asocierii toleranţei scăzute la glucide) şi hipolipidic, hipocolesterolemiant.

Alimentele permise sînt următoarele:

— laptele smîntînit, iaurtul degresat, brînza de vaci slabă (dietetică);

— carnea slabă de viţel, vacă, găină fără piele, pui, peştele slab (şalău, ştiucă, biban, lin), preparată fiartă, înăbuşită, friptă, ca perişoare dietetice;

— albuşul de ou în diverse preparate;

— grăsiini: numai cele bogate în acizi graşi polinesaturaţi (cantitatea permisă va fi stabilită de medic pentru fiecare bolnav);

— pîinea intermediară veche de o zi. Se va limita consumul său în cazul existenţei unei toleranţe scăzute la glucide;

— făinoasele permise: griş, fulgi de ovăz, fidea, orez;

— legume: spanac, lobodă, castraveţi, roşii, vinete, conopidă, dovlecei, ardei, mazăre verde, fasole verde, preparate ca salate, pireuri, soteuri, sufleuri, budinci;

— fructe permise toate, cu excepţia celor interzise;

— dulciuri permise cele preparate din albuş sau cu fructe, spume de albuş, gelatine de fructe;

— băuturi: ceaiurile de plante, sucurile de fructe şi de legume, laptele ecremat, apele minerale;

— condimentele permise sînt în special aromatele, celelalte sînt permise cu moderaţie;

— supele permise sînt cele de legume limpezi sau creme, borşul de peşte slab, bulionul de carne degresat, borşul de perişoare;

— sosurile permise sînt cele preparate dietetic, fără grăsime tratată termic;

Sînt interzise următoarele alimente:

— laptele integral, brînzeturile grase, brînzeturile sărate;

— carnea grasă de porc, oaie, gîscă, raţă, viscerele, mezelurile, moluştele, conservele de carne, peştele gras, peştele conservat;

— gălbenuşul de ou (eventual se va permite o dată sau de două ori pe săptămînă, înlocuind carnea în cantitate echivalentă din punctul de vedere al grăsimilor animale);

Scanned with OKEN Scanner

— grăsimi: untul, smîntîna, frișca, untura, seul, slănina și în general toate grăsimile bogate în acizi grași saturați;

— pîinea în cantitate crescută;

— făinoasele preparate cu ou, porumbul;

— leguminoasele uscate, ridichile, țelina, guliile, ciupercile și în general toate legumele care produc meteorism;

— fructele oleaginoase, curmalele, smochinele, bananele;

— dulciurile preparate cu unt, frișcă, smîntînă, untură, ouă (gălbenuș), ciocolată, prăjiturile cu nuci, alune, migdale;

— băuturile alcoolice, cafeaua, siropurile;

— supele preparate din carne grasă, supele cu rîntaș, borșul de pește gras;

— sosurile preparate cu rîntaș, maionezele.

Se vor da 5—6 mese pe zi, de volum redus.

În cazul existenței unei intoleranțe la glucide se vor calcula toate alimentele bogate în acest factor nutritiv (cartofii, pîinea, făinoasele, fructele, laptele, legumele).

Tipul IV de dislipemie se mai numește *dislipemia indusă prin glucide (Ahrens)*. Se caracterizează clinic prin existența hepatomegaliei și a splenomegaliei. Bolnavul poate fi obez și de multe ori prezintă și un diabet zaharat sau scăderea toleranței la glucide. În sînge se constată prezența unor valori crescute ale colesterolului și trigliceridelor în special. Modificările lipidelor sanguine sînt legate de aportul de glucide prin alimentație, scăzînd spre normal în cazul reducerii acestora.

Regimul în acest tip de dislipemie va fi deci: normo- sau hipocaloric (în cazul asocierii obezității), normoprotidic, normolipidic și hipoglucidic.

Vor fi permise următoarele alimente:

— carnea de vacă, vițel, pasăre, vînat, oaie, porc slab, peștele de diverse specii, preparate fierte, fripte, înăbușite ș.a.;

— laptele integral dulce, bătut, iaurtul, brînzeturile de diverse tipuri, derivatele de lapte;

— ouăle fierte moi, preparate ca omletă dietetică, ochiuri românești sau în diverse preparate;

— grăsimile vor fi permise în cantități normale, cu păstrarea proporției normale între cele bogate în acizi grași saturați și nesaturați. În cazul indicației regimului hipocaloric se va limita cantitatea de lipide din rație;

— pîinea va fi permisă cea albă sau intermediară, veche de o zi, dar numai în cantitate limitată, în funcție de cantitatea de glucide admisă în rație (150-200 g);

— făinoasele vor fi permise numai în limita glucidelor calculate în rație, deci pe cîntar;

— legumele permise vor fi cele cu conținut glucidic sub 5% ca: varza, conopida, sparanghelul, lăptucile, spanacul, păpădia, ștevia, andivele, ardeii grași, vinetele, dovleceii, bamele, castraveții, roșiile, fasolea verde. În cazul folosirii celor cu conținut glucidic mai mare se vor da obligatoriu pe cîntar în limitele glucidelor permise;

Scanned with OKEN Scanner

— fructele vor fi permise în funcţie de cantitatea totală de glucide calculate. Se vor da în special sub formă de: pepene verde, coacăze, portocale, grepuri, mandarine, lămîi, afine, mere, cireşe timpurii;

— dulciurile permise vor fi cele preparate cu ou sau cu fructe (pe cîntar), fără zahăr (gelatine, bezele, spume, îngheţate de fructe ş.a.);

— băuturile permise vor fi apele minerale, ceaiurile de plante (cu zaharină), sucurile de fructe şi de legume permise, laptele (cîntărit);

— condimentele permise fără restricţie sînt aromatele: mărar, pătrunjel, leuştean, tarhon, cimbru, dafin, piper, chimen ş.a.;

— supele permise sînt: bulionul de carne, supele de legume cu 5% glucide, borşul de perişoare ş.a., toate preparate dietetic ca în diabet;

— sosurile permise sînt numai cele preparate dietetic fără rîntaş prăjit şi fără făină (în cazul folosirii acesteia se va lua în calcul încadrîndu-se în cantitatea totală de glucide);

— se vor da 5-6 mese pe zi de volum redus, asigurîndu-se o repartizare cît mai echilibrată a glucidelor din alimentaţie în cursul zilei.

Alimentele interzise sînt următoarele:

— zahărul, dulciurile concentrate: bomboanele, ciocolata, dulceţurile, gemurile, pelteaua, marmeladele, fructele zaharisite, mierea, prăjiturile de cofetărie şi cele de patiserie, cozonacul, pîinea în cantităţi excesive (peste limita glucidelor permise), legumele cu conţinut glucidic peste 10%, fructele cu conţinut glucidic peste 10%, făinoasele în cantităţi crescute, peste limita de glucide permise, cartofii peste cantitatea admisă în raţie, condimentele: usturoi, hrean, ceapă, ţelină, băuturile alcoolice, siropurile, orice băuturi preparate cu zahăr, grăsimile modificate prin tratament termic, orice aliment prăjit în grăsime încinsă.

Tipul V de dislipemie se mai numeşte şi *hiperlipemie mixtă* (exo/endogenă). Se caracterizează din punct de vedere clinic prin prezenţa hepatomegaliei, splenomegaliei, a durerilor abdominale. În sîngele bolnavilor se găsesc crescute trigliceridele, colesterolul. Serul este de multe ori lactescent. Uneori există şi o toleranţă scăzută la glucide. În această boală, creşterea lipidelor din sînge apare ca urmare a unui defect metabolic (endogen) concomitent cu o influenţă alimentară (exogen). Întrucît nu putem influenţa decît componenta exogenă, eficacitatea regimului este mai scăzută în această formă de dislipemie, fiind necesară asocierea unor medicamente cu efect hipolipemiant care vor fi luate numai la indicaţia medicului.

Caracteristicile regimului în această formă de dislipidemie vor fi: hipocaloric, hipolipidic, normoprotidic şi hipoglucidic (mai ales dacă se asociază scăderea toleranţei la glucide).

Vor fi permise următoarele alimente:

— carnea slabă de vacă, viţel, pasăre (găină slabă, pui), peşte slab (lin, biban, şalău, ştiucă, lostriţă);

— laptele degresat, iaurtul degresat, brînza de vaci degresată;

— albuşul de ou fiert sau în diverse preparate;

— grăsimi: uleiuri vegetale bogate în acizi graşi polinesaturaţi (numai în limita raţiei lipidice prescrise de către medic);

— pîinea permisă cea intermediară, veche de o zi, în cantitate limitată, în funcţie de toleranţa la glucide;

Scanned with OKEN Scanner

— făinoasele vor fi date în cantitate limitată, în funcţie de raţia glucidică admisă, griş, orez, fulgi de ovăz;

— legume: permise cele cu conţinut de 5% glucide fără restricţie (conopida, lăptucile, sparanghelul, păpădia, ştevia, ardeiul gras, vinetele, bamele, castraveţii, fasolea verde, roşiile), celelalte cu conţinut glucidic mai mare vor fi permise numai în limita glucidelor din raţie;

— fructele permise în cantitate limitată în funcţie de toleranţa la glucide: pepenele, coacăzele, portocalele, lămîile, mandarinele, grepurile, merele, cireşele timpurii ş.a.;

— dulciurile permise sînt cele preparate din albuş fără zahăr şi fără grăsime (spume, bezele, mereng cu zaharină), gelatine din fructele permise sau din brînză de vaci, îngheţate de fructe ş.a.;

— băuturi: apele minerale, sucurile de fructe şi de legume permise, laptele smîntînit;

— condimentele permise fără restricţie sînt aromatele: mărar, pătrunjel, leuştean, dafin, cimbru, tarhon şi dintre cele iuţi piperul, iar dintre cele acre sucul de lămîie, oţetul;

— supele vor fi preparate din carne degresată, din peşte slab, borş de perişoare, supe limpezi şi supe-creme de legume permise;

— sosurile vor fi permise cele preparate dietetic, fără ceapă prăjită şi fără grăsime, iar în cazul toleranţei scăzute la glucide şi fără făină (sau cu aceasta cîntărită).

Se vor da 5—6 mese pe zi, cu o repartizare cît mai echilibrată a glucidelor.

Vor fi interzise următoarele alimente:

— cărnurile grase de porc, de oaie, de gîscă, de raţă, peştele gras, conservele, mezelurile, afumăturile;

— laptele integral, brînzeturile grase;

— gălbenuşul de ou;

— pîinea peste cantitatea admisă;

— făinoasele în exces, peste cantitatea admisă;

— legumele: morcovii, sfecla, leguminoasele uscate, ţelina, ceapa, usturoiul, prazul, varza de Bruxelles, hreanul (în cazul cînd vor fi folosite se vor lua în calcul la raţia de glucide);

— fructele: struguri, smochine, perele bergamote, curmalele, nucile, alunele, migdalele, arahidele;

— dulciuri interzise sînt toate cele concentrate: rahat, bomboane, ciocolată, gemuri, dulceţuri, fructe zaharisite, prăjituri preparate cu nuci, alune, migdale, arahide, creme cu frişcă, unt, ou, foietajele, zahărul ş.a.;

— grăsimi: untul, frişca, smîntîna, untura, slănina, grăsimea de pasăre ş.a. ;

— băuturile alcoolice sub orice formă, siropurile, orice băutură îndulcită de zahăr;

— condimente: ceapa, usturoiul, hreanul;

— supele grase din cărnurile interzise, supele cu rîntaş, supele de făinoase;

— sosurile preparate nedietetic cu ceapă prăjită, cu grăsime încinsă.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentația rațională în denutriție

Denutriția ca entitate clinică este rezultatul unei scăderi globale a rației alimentare, unei reduceri generale a troficității organismului. Ea apare ca o consecință a ruperii echilibrului dintre procesele anabolice și cele catabolice ale organismului în favoarea celor din urmă.

Starea de denutriție poate rezulta prin:

1. Reducerea ingestiei alimentare, întîlnită în unele cazuri:

a) cancer, infecții, alcoolism, tabagism, anorexie toxică;

b) colită, rezecții gastrice, afecțiuni hepatice, anorexie dispeptică ce duce la restrîngerea alimentației;

c) stări de anxietate, deprimare psihică sau cu cenestopatii (senzații dureroase la nivelul tubului digestiv sau al altor organe, neînsoțite de semne obiective care să le poată explica), anorexie psihică.

2. Creșterea pierderilor de elemente nutritive pe diverse căi: diaree, arsuri, supurații cronice, albuminurii, glicozurii, exsudate seroase ș.a.

3. Creșterea nevoilor nutritive: în febră, hipertiroidie, activitate fizică crescută, perioadă de creștere rapidă, sarcină ș.a.

Denutriția presupune o scădere ponderală progresivă la un individ considerat pînă într-un anumit moment normoponderal, spre deosebire de individul slab care prezintă o insuficiență ponderală cronică, constituțională, instalată de la sfîrșitul perioadei de creștere.

Slăbirea în greutate este suportul major al denutriției și este cel mai adesea consecința unei rații alimentare calorico-protidice insuficientă.

O pierdere în greutate care depășește 15% poate fi considerată denutriție. Pierderea depinde de importanța și durata deficitului alimentar. Uneori prezența edemului carențial (de foame) poate masca slăbirea în greutate.

Dintre semnele frecvente întîlnite la acești bolnavi menționăm: astenia, scăderea rezistenței la efort, scăderea rezistenței la frig. Topirea depozitelor adipoase duce la ptoze viscerale și la hernii de slăbire prin pierderea tonicității musculare. Pielea este uscată, adesea infiltrată, părul este rar, casant și cu o nuanță roșiatică. Faciesul este modificat de asemenea. Proemină arcadele, obrajii sînt scobiți, urechile transparente, globii oculari înfundați, masele musculare se topesc.

Apar modificări ale tubului digestiv. Limba este depapilată, mucoasa bucală uscată. La nivelul aparatului circulator se constată o scădere a debitului cardiac, cu scăderea concomitentă a tensiunii arteriale. La nivelul aparatului uro-genital pot surveni modificări morfo-funcționale cu oprirea menstruației la femei, micțiuni frecvente (polakiurie), scăderea libidoului (apetitului sexual). Sistemul osos suferă unele remanieri mai ales la nivelul coloanei vertebrale și la nivelul centrilor datorită leziunilor de osteoporoză și de osteomalacie (așa-numita „osteopatie de foame").

Uneori se întîlnesc manifestări neurologice de tip polinevritic, localizate mai ales la nivelul extensorilor piciorului, tulburări trofice, modificarea sensibilității și abolirea reflexelor osteo-tendinoase.

Se semnalează, de asemenea, o stare psihică modificată sub formă de apatie, imobilitate a figurii, indiferență față de mediul înconjurător. Vocea este lentă, vorbirea monotonă.

Scanned with OKEN Scanner

Foarte frecvente sînt manifestările de hipovitaminoză.

De obicei se întîlnesc semne carenţiale de vitamina B_2 ca: glosita (inflamaţia mucoasei linguale cu aspectul roşiatic al acesteia şi dispariţia papilelor sau hipotrofia lor), cheilita angulară sau zăbăluţă (leziuni la nivelul comisurilor bucale), dezvoltarea anormală a reţelei capilare pericorneene.

Se întîlnesc unele fenomene asemănătoare pelagrei (diaree, iritabilitate, astenie, pigmentarea tegumentelor, eritem) care pot apărea în cursul denutriţiei ca manifestări ale carenţei protidice.

În sînge se evidenţiază scăderea proteinelor sanguine (hipoproteinemie), anemie (scăderea globulelor roşii), tulburări ale metabolismului glucidic, manifestate sub forma aşa-numitului „diabet de foame", scăderea lipidelor şi colesterolului sanguin. La nivelul stomacului apare scăderea secreţiei de acid clorhidric (hipoclorhidrie).

Tratamentul denutriţiei constă, pe lîngă înlăturarea cauzelor care au provocat-o, în realimentarea bolnavului pentru aducerea lui la o stare de nutriţie corespunzătoare cu vîrsta, talia şi activitatea sa.

Pentru a realiza acest deziderat, însă, de multe ori trebuie să înlăturăm o serie de dificultăţi mai mari sau mai mici reprezentate de anorexie mai mult sau mai puţin rezistentă, de intoleranţa bolnavului la diverse alimente, de unele obiceiuri alimentare ale acestuia pe care trebuie să le respectăm sau din contră să le înlăturăm ş.a.

Vom începe deci prin a sta de vorbă cît mai amănunţit cu denutritul asupra modului său de alimentare din ultimele luni sau săptămîni, căutînd să ne formăm o apreciere asupra duratei perioadei de subalimentaţie, a cantităţii şi calităţii factorilor nutritivi consumaţi, asupra obiceiurilor alimentare şi gusturilor bolnavului. De asemenea trebuie să ne informăm asupra danturii acestuia.

În felul acesta pe lîngă informaţiile preţioase ce le vom obţine, care ne vor ajuta la stabilirea conduitei de realimentare, vom realiza şi o apropiere faţă de bolnav, care va avea o influenţă pozitivă asupra psihicului acestuia de cele mai multe ori afectat.

O dată cîştigate aceste informaţii, vom trece la stabilirea modului de alimentaţie. Măsurile igieno-dietetice urmăresc pozitivarea bilanţului caloric, crescînd ingestia de alimente şi limitînd pierderile calorice.

Realimentarea bolnavului se va face *per os*, progresiv. Se va administra un regim substanţial, suficient caloric, echilibrat în factori nutritivi, bogat în proteine, care se va lărgi progresiv, în etape. Ca regulă generală vor fi preferate preparatele nutritive puţin voluminoase, uşor acidulate, reci, care să nu necesite o masticaţie îndelungată.

Vor fi evitate de la început lipidele şi dulciurile concentrate în exces, care au un efect de inhibare a apetitului bolnavului. Diversele feluri de mîncare vor fi prezentate bolnavului pe rînd, nu simultan, pentru a nu accentua inapetenţa acestuia. Se vor alege alimente care într-un volum mic conţin substanţe cu valoare nutritivă şi calorică mare.

Proteinele vor fi date sub formă de: brînzeturi, ouă, peşte slab, carne slabă, ca supliment de lapte praf înglobat în pireuri de legume, deserturi, gelatine, supe. Raţia protidică va fi crescută progresiv la 2—2,5 g/kgc/zi.

Raţia calorică va fi crescută tot progresiv pînă la 50 calorii/kgc/zi, pe măsură ce capacitatea digestivă permite aceasta.

Scanned with OKEN Scanner

În formele cu edeme manifeste carenţiale, se indică restricţia salină, care ajută la mobilizarea lichidului de edem, evitînd apariţia complicaţiilor cardiovasculare.

Laptele simplu în general, nu este bine acceptat de bolnavul cu denutriţie. Se recomandă folosirea laptelui zaharat (cu 25—50 g zahăr la 500—1 000 ml lapte), acidulat, răcit şi puţin aromatizat. Acesta se va da între mesele principale.

Într-o primă perioadă nivelul caloric al regimului va fi fixat puţin deasupra celui pe care bolnavul îl avea în ultimele zile din timpul subalimentaţiei. Apoi va fi crescut progresiv, fără variaţii bruşte în compoziţia sa.

Mesele vor fi fracţionate şi de volum redus, dar consistente, în jur de 6 pe zi.

Autorii francezi[1] recomandă următoarea schemă de realimentare:

— la bolnavii la care aportul caloric anterior începerii tratamentului era sub 1 000 calorii, considerîndu-i ca mari denutriţi, le vom da o alimentaţie bogată în proteine în primul rînd, lăsînd pe al doilea plan aportul caloric. Astfel vom căuta să asigurăm un minimum de 60—90 g proteine pe zi din alimente ca: şuncă slabă, carne de pasăre, friptură de viţel, ficat de viţel, peşte slab, extract de carne etc. (în cazul cînd bolnavul suportă o alimentaţie solidă). Dacă nu este posibil aceasta, se va da la început o alimentaţie lichidă, alcătuită din lichide îmbogăţite în proteine. Se vor da 5—6 mese pe zi. Dacă bolnavul a suportat această cantitate se va trece la al doilea obiectiv, şi anume se va încerca să se crească şi raţia calorică la cca 1 500 calorii/zi;

— la bolnavii la care regimul anterior cuprindea 1 000—1 500 calorii, se va urmări creşterea aportului de proteine pînă la 30—40% din valoarea calorică a raţiei, adică la cca 120—150 g/zi şi treptat se va creşte şi numărul de calorii la 2 000/zi, prin adăugarea pîinii, a legumelor şi a grăsimilor. Pe măsură ce bolnavul va cîştiga în greutate, va necesita un aport caloric din ce în ce mai ridicat;

— la bolnavii la care aportul caloric anterior era de peste 1 500 calorii/zi, regimul se va îmbogăţi treptat, astfel încît să se realizeze o raţie de cca 3 000 calorii/zi, cu un conţinut proteic de 140—150 g/zi. Pentru aceasta se va îmbogăţi regimul cu lipide şi glucide.

Este obligatorie introducerea alimentelor treptat pentru a nu determina apariţia unor accidente, uneori cu consecinţe destul de grave pentru bolnavul denutrit, ca: diaree, vărsături, uneori chiar colaps.

S-a descris chiar aşa-numita „boală de realimentare", manifestată prin pierdere în greutate (de obicei datorită eliminării lichidului de edem carenţial), diaree, vărsături, arsuri ale mucoaselor, limbă roşie dureroasă, gingivoragii (sîngerări gingivale), poliurie (creşterea cantităţii de urină eliminată) — fenomene care apar în cazul instituirii unui regim alimentar bogat prea rapid la denutriţii gravi, dar care dispare de obicei în cîteva zile.

Alimentaţia prin sondă este rezervată denutriţiei grave cu astenie şi anorexie intensă. Prin sonda introdusă în stomac pe nas, se instilează un amestec nutritiv compus din lapte praf, gălbenuş de ou, făină de malţ, zahăr, în astfel de proporţii încît amestecul să nu conţină mai mult de 1 calorie/ml. Amestecul nutritiv se administrează, picătură cu picătură, iar raţia calorică a compoziţiei se măreşte progresiv. Se începe cu 500 calorii/zi, dintre

[1] Trémolières J., Mosse A., Delbes L. — Diététique thérapeutique, Ed. G. Doin et C-ie, Paris, 1958.

care 15 g proteine, şi se adaugă zilnic sau la 2 zile cîte 250—500 calorii, pînă se ajunge la 2 500—3 000 calorii, cu o cantitate de 120—150 g proteine/zi.

Alimentaţia lichidă este indicată în faza de tranziţie de la alimentaţia pe sondă la alimentaţia solidă. În aceste cazuri se utilizează diverse amestecuri alimentare avînd ca bază extracte de carne, supe de legume, paste îmbogăţite cu lapte, gălbenuş, zahăr, făină de malţ, unt. Pregătirea lor trebuie să fie cît mai variată. Pe măsură ce apetitul şi starea bolnavului permit masticaţia, se va trece treptat la alimentaţia solidă.

Prezentăm mai jos un model de meniu care aduce 3 057 calorii şi 150 g proteine[1].

Aliment	Cantitate	Calorii	Proteine
Dimineaţa:			
Cafea	200 cc	—	—
Lapte	100 cc	71	3,3
Zahăr	10 g	40	—
Prăjituri (chec sau cozonac)	2/3 buc.	213	20
Pîine	50 g	130	4
Unt	10 g	76	—
Dulceaţă	25 g	65	—
Ora 10:			
Suc de fructe	125 g	50	—
Pîine	50 g	130	4
Unt	10 g	76	—
Schweitzer	40 g	142	11,3
Prînz:			
Carne de vită	100 g	200	19,3
Ulei	5 g	54	—
Cartofi (sau echivalente)	150 g	126	2,1
Grăsime	10 g	90	—
Schweitzer	65 g	247	18,5
Pîine	50 g	130	4
Fructe	100 g	50	0,5
Ora 16			
Prăjitură	1/2 buc.	250	15
Pişcoturi (2 buc.)	30 g	110	3,6
Seara:			
Carne de vită	100 g	200	19,3
Grăsime	5 g	45	—
Legume verzi	150 g	45	3
Grăsime	10 g	90	—
Schweitzer	65 g	247	18,5
Pîine	50 g	130	4
Fructe	100 g	50	0,5
	Total:	3 057	150,9 g

[1] După Trémolierès J. ş.a. — Diététique thérapeutique, Ed. G. Doin et C-ie, Paris, 1958.

Scanned with OKEN Scanner

Alimentaţia raţională în hipovitaminoze

Hipovitaminozele sînt tulburări nutriţionale caracterizate prin scăderea concentraţiei uneia sau mai multor vitamine din organism, cu consecinţe clinice şi biologice pentru acesta.

Aceste tulburări sînt cunoscute sub numele clasic de avitaminoze. Dar acest termen presupune o lipsă totală a vitaminelor respective din organism, lucru care în zilele noastre nu se mai întîlneşte, de aceea este mai corectă denumirea de hipovitaminoze pentru aceste afecţiuni, care defineşte existenţa vitaminelor respective în cantităţi insuficiente. Se mai foloseşte şi termenul de *carenţe vitaminice*, care se referă la aceeaşi tulburare.

Prezentăm în continuare unele dintre hipovitaminozele cele mai frecvent întîlnite.

Hipovitaminoza A, în funcţie de gradul ei, poate determina o serie de tulburări distrofice la nivelul tegumentelor şi mucoaselor, tulburări digestive (colorația albăstruie a buzelor, îngroşarea mucoasei bucale, diaree, scaune mucosanguinolente), tulburări respiratorii, tulburări urinare, tulburări auditive, tulburări vizuale.

Tratamentul profilactic al hipovitaminozei A se face printr-un regim alimentar variat şi echilibrat care cuprinde o proporţie suficientă de factori liposolubili.

Tratamentul curativ în cazul hipovitaminozei constituite se face prin administrarea unui regim bogat în factori liposolubili uşor asimilabili, sub forma vitaminei A şi a carotenului ca: lapte, ouă, unt, ficat de vițel, fructe şi legume verzi ş.a.

Întrucît vitamina A şi carotenul sînt stabile la temperatura realizată în cursul pregătirii culinare a alimentelor, se poate asigura un aport suficient prin administrarea alimentelor ce o conţin în stare nativă.

Prezentăm sub formă de tabel conţinutul unor alimente în vitamine A:

Tabelul XXVII

Aliment	Vitamina A (UI %)	Aliment	Vitamina A (UI %)
Unt	2 400	Legume verzi	800—1 200
Ouă	1 000—1 140	Roşii	1 100—3 000
Lapte	70—230	Banane	500
Brînză	1 200—1 740	Cartofi	3 800—7 700
Ficat	4 000—45 000	Ulei de peşte	40 000—400 000
Carne de vită	0—50	Heringi	90
Carne de miel	0—50	Somn	80—2 500
Ulei de palmier	100 000	Sardele	136—290
Carote	10 000—20 000	Ton	70—200

Hipovitaminoza D se caracterizează prin apariţia rahitismului la copil şi a osteomalaciei la adult.

Rahitismul se caracterizează printr-o osificare deficitară cu apariţia deformaţiilor membrelor inferioare în X, gambe arcuate, mărirea epifizelor,

Scanned with OKEN Scanner

malformaţii ale toracelui, înmuierea craniului (craniotabes), întîrzierea dentiţiei. Oasele sînt moi, flexibile şi au un conţinut scăzut în calciu şi fosfor. Boala apare mai ales în primii 2 ani de viaţă.

Osteomalacia se caracterizează printr-un defect de osificare asemănător cu rahitismul, care apare însă la vîrsta adultă.

Tratamentul hipovitaminozei D constă în administrare orală sau prin injecţii a vitaminei D. Concomitent se va asocia şi o alimentaţie bogată în această vitamină: lapte, unt, gălbenuş de ou, ficat de viţel.

Prezentăm sub formă de tabel alimentele mai bogate în vitamina D:

Tabelul XXVIII

Aliment	Vitamina D (U.I.%)	Micrograme (gamma)%
Ulei de ficat de Gadus morrhua (untura de peşte)	8 000—12 000	200—800
Gălbenuş de ou	200—500	5—12,5
Ficat de viţel	20—200	0,5—5
Unt	40—100	1—2,5

Hipovitaminoza B_1. Vitamina B_1 este un factor activ indispensabil bunei desfăşurări a metabolismului glucidelor. La om nevoia de vitamină B_1 este de 1,5—2 mg/zi la adult şi 0,5—1 mg/zi la copil. Această nevoie creşte în stările febrile, stările toxice, hipertiroidism, diaree, tulburări de filtrare glomerulară, diabet, sarcină.

Carenţa sa duce la scăderea consumului de oxigen din ţesutul cerebral cu apariţia unor tulburări nervoase.

Manifestările carenţiale în vitamina B_1 au fost observate mai ales în Extremul Orient, fiind specifice consumatorilor de orez decorticat şi cunoscute sub numele de boala *beri-beri* (expresia indiană pentru astenie). Aria de răspîndire a bolii este în raport cu aria de răspîndire a consumului de orez în cantităţi mari şi unilateral (Asia, Africa, Indonezia etc.).

În ţările europene, carenţa de vitamină B_1 sub forma bolii beri-beri nu se întîlneşte decît în cazuri excepţionale, fiind secundară unor boli. Astfel, în unele tulburări digestive acute sau cronice ca: vărsături incoercibile, regimuri dietetice monotone, fistule gastro-colice, dispepsii de fermentaţie, sprue etc., se poate ajunge la o carenţă de vitamină B_1. De asemenea în hipertiroidie, datorită unui ritm accelerat al metabolismului glucidic, în stările febrile prelungite, la alcoolici cronici, cu tulburări digestive sau subalimentaţie.

Supraalimentaţia glucidică (mai ales sub forma dulciurilor concentrate) fără un aport corespunzător de vitamină B_1 poate duce la hipovitaminoză B_1, evidenţiată îndeosebi prin tulburări din partea sistemului nervos central ca: astenie, iritabilitate, insomnie, scăderea capacităţii de atenţie, oboseală ş.a.

Scanned with OKEN Scanner

Tratamentul profilactic se face printr-un regim alimentar echilibrat, prin combaterea alcoolismului, bolilor infecţioase, epidemiilor de paludism, tulburărilor gastrointestinale şi hepatice.

Tratamentul curativ al hipovitaminozei constituite se face prin administrarea vitaminei B_1 sub forma alimentelor ce o conţin în proporţie crescută şi uneori chiar asocierea vitaminei sub formă medicamentoasă.

Prezentăm sub formă de tabel conţinutul unor alimente în vitamina B_1:

Tabelul XXIX

Aliment	Vitamina B_1 (mg %)	Aliment	Vitamina B_1 (mg %)
Drojdie uscată	3—30	Nuci, alune	0,3—0,5
Drojdie proaspătă	1—7	Mazăre uscată	0,3—0,5
Germeni de grîu	1,2—3,7	Carote	0,1—0,4
Jambon, rinichi	0,5—1	Pîine integrală	0,2—0,3
Ficat de vită	0,2—0,4	Pîine albă	0,05
Carne de vită	0,05—0,2	Fulgi de ovăz	0,3—0,7
Soia	0,3—1,2	Lapte de vacă	0,05
Arahide	0,5—1		

Vom ţine seama de faptul că pregătirea termică a alimentelor este urmată adesea de scăderea conţinutului acestora în vitamina B_1. Astfel, spre exemplu, carnea de porc care conţine o proporţie importantă de vitamină B_1, prin fierbere pierde o cantitate mare din aceasta.

Pîinea albă conţine mai puţină vitamină B_1 decît cea integrală. Adaosul de drojdie de bere corectează în parte această deficienţă.

Vitamina B_1 din drojdia de bere este greu utilizată de organismul omului şi numai în mică proporţie.

Hipovitaminoza B_2 este cunoscută şi sub numele de ariboflavinoză. Se manifestă prin leziuni ale mucoaselor şi ale tegumentelor. Se observă astfel o paloare a unghiurilor gurii (comisurilor bucale), urmată de macerația pielii şi fisurarea sa transversală cunoscută sub numele de cheilită angulară sau zăbăluţă. Leziunile buzelor, mucoaselor bucale şi linguale sînt dureroase dînd senzaţia de arsură, jenă la înghiţire, la deschiderea gurii sau la mişcarea limbii.

Leziunile pot interesa şi mucoasele gastrică şi intestinală.

De asemenea, carenţa de riboflavină poate provoca la om şi o serie de simptome nervoase şi tulburări ale vieţii psihice ca: apatie, stare de emotivitate crescută, ameţeli, tremurături ş.a.

Tratamentul hipovitaminozei B_2 constă în administrarea alimentelor bogate în riboflavină şi echilibrarea raţiei alimentare. De asemenea se vor corecta tulburările digestive care pot îngreuia absorbţia vitaminei B_2. Atunci cînd este nevoie se poate recurge chiar la administrarea vitaminei pe cale medicamentoasă.

Scanned with OKEN Scanner

Prezentăm un tabel cu alimentele mai bogate în riboflavină:

Tabelul XXX

Aliment	Riboflavină (mg %)	Aliment	Riboflavină (mg %)
Drojdie de bere	2,5—3	Soia, mazăre, varză	0,15—0,3
Ficat de vită	1,7—3	Gălbenuș de ou	0,2—0,7
Rinichi de vită	0,8—2,5	Albuș de ou	0,25
Carne	0,1—0,4	Brînză	0,3
Pîine integrală	0,15	Lapte	0,1—0,2

Hipovitaminoza sau avitaminoza PP este cunoscută sub numele de *pelagră*. Astăzi se știe că pelagra este o boală cronică cu episoade acute datorită unor carențe complexe care interesează vitaminele complexului B, unii aminoacizi și unele substanțe minerale.

Se manifestă prin tulburări cutaneo-mucoase, digestive și psihice. Leziunile cutanate se manifestă mai ales pe fețele dorsale ale mîinilor și pe față (părțile expuse la soare). S-a crezut că apariția lor s-ar datora numai radiațiilor solare, prin faptul că eritemul pelagros apare numai în regiunile expuse la razele solare. Dar s-a observat că acest lucru nu concordă cu intensitatea radiațiilor. Radiațiile solare fac să apară eritemul numai datorită faptului că ele acționează într-un moment cînd dezechilibrul alimentar pelagrogen atinge un maximum și cînd extenuarea produsă de muncile agricole survine pe fondul unui organism neantrenat și mai puțin rezistent.

Dintre simptomele digestive se întîlnește frecvent gastrita cu hipo- sau anaciditate, caracterizată prin dureri, arsuri epigastrice; uneori se întîlnesc semne clinice de ulcer greu de tratat.

Tulburările neuropsihice mai frecvent întîlnite sînt: amețelile, cefaleea, stările de depresiune, anxietate, tristețe nemotivată, dorința de izolare, senzația de astenie marcată, diminuarea memoriei, atenției ș.a. care pot merge pînă la stadiul de demență pelagroasă.

Tratamentul pelagrei implică administrarea unui regim alimentar adecvat, vitaminizare specifică și tratamente adjuvante.

Regimul alimentar urmărește trei obiective importante: combaterea factorilor alimentari pelagrogeni, administrarea de factori protectori, combaterea carențelor vitaminice.

Regimul alimentar va fi deci hipercaloric cu o cantitate crescută de proteine de 1,5—2 g/kgc/zi, dintre care peste 50% trebuie să fie dintre cele cu valoare biologică mare (din carne, lapte, ouă, brînzeturi). Grăsimile se vor da în cantitate de 2 g/kgc/zi, dintre acestea jumătate vor fi de origine animală și jumătate de origine vegetală.

Întrucît s-a observat că consumul de mămăligă în cantitate crescută poate duce la apariția manifestărilor de carență vitaminică PP, se recomandă înlocuirea mămăligii din alimentație, mai ales în perioada lunilor ianuarie-iunie, cu cartofi, pîine de grîu, secară, paste făinoase (orez, arpacaș), leguminoase uscate.

Scanned with OKEN Scanner

Dintre alimentele de origine vegetală bogate în vitamina PP, ce se pot procura menționăm: varza, spanacul, fasolea verde, roșiile, soia.

Unul dintre alimentele cu conținut ridicat de vitamină PP este drojdia de bere uscată (40—106 mg%). Aceasta se poate administra în cantitate de 60—80 g/zi împărțită în 3 porții, fie ca atare, fie amestecată cu lapte cald sau gălbenuș de ou. Aceasta are avantajul prezenței și a altor vitamine din grupul B.

Profilaxia pelagrei se poate face numai cu aportul unei alimentații normocalorice și echilibrate, mai ales în ceea ce privește proteinele animale.

O cantitate de 800—1 000 ml lapte pe zi sau alte surse similare de proteine animale poate fi suficientă pentru prevenirea accesului acut în cadrul pelagrei cronice. De asemenea se poate asocia tot în scop profilactic și o cantitate de 15—30 g/zi drojdie de bere în perioada februarie-aprilie.

Hipovitaminoza (avitaminoza) C. Cuvîntul *scorbut*, expresia clinică a carenței de vitamina C, este derivat din limba daneză și înseamnă *ulcer bucal.* Boala, care a reprezentat un adevărat flagel al omenirii în secolele trecute, este întîlnită astăzi extrem de rar în forma sa clasică.

Vitamina C, izolată de Szent-György (1933) din vegetale și glanda suprarenală, a fost apoi sintetizată pe cale chimică.

Ea are un rol important în procesele de oxidoreducere celulară. În organismul uman, oxidarea acidului ascorbic este oprită de glutation și cisteină, care au un rol protector asupra vitaminei.

Întrucît în organism vitamina C nu se sintetizează, aportul ei exogen este indispensabil.

Omul are novoie de 25—60 mg vitamina C zilnic. Activitatea fizică crescută sporește nevoia în această vitamină.

Cele mai bogate alimente în vitamina C sînt: fructele și legumele.

Există unele alimente de larg consum care practic nu conțin vitamina C cum sînt: pîinea, carnea, peștele, grăsimile.

Vitamina C este deosebit de importantă pentru integritatea, formarea sau menținerea substanței intercelulare (cimentul intercelular al capilarelor), în funcția hematopoietică, în resorbția fierului, în metabolismul lichidelor, glucidelor, în activarea unor enzime.

De asemenea are o acțiune antitoxică, antiinfecțioasă intervine în funcția unor glande endocrine.

Dacă scorbutul în forma lui clasică este rar întîlnit azi, în schimb hipovitaminoza C se întîlnește frecvent în cursul iernii și primăverii la subalimentați. Tulburările de resorbție digestivă precipită această hipovitaminoză.

Printre manifestările de hipovitaminoză amintim: astenia, indispoziția, incapacitatea de a depune eforturi fizice și intelectuale, starea de depresiune, tendința la sîngerări gingivale, inapetența, paloarea, uscăciunea tegumentelor ș.a.

Tratamentul carenței se face printr-o alimentație bogată în fructe (care conțin între 2—40 mg%) și legume (care conțin între 5—50 mg%), cartofi (ce conțin între 1—32 mg%). Alimentele cele mai bogate în vitamina C sînt: varza, ridichile de lună, conopida, sparanghelul, roșiile, spanacul, fasolea

verde, agrişele, căpşunile, zmeura, lămîile, portocalele, piersicile, pepenii, cireşele ş.a.

În afară de aportul furnizat de alimente, este indispensabilă administrarea de 100 mg/zi vitamină C la adult şi 30 mg/zi la copil, în perioadele de iarnă şi primăvară, mai ales în regiunile cu subalimentaţie cronică, săracă în fructe şi legume.

În cazul apariţiei semnelor de hipovitaminoză, ca şi în unele boli care cresc nevoia organismului în această vitamină (stările infecţioase), cantitatea de vitamină administrată se va mări la 200—300 mg la adult şi 50—60 mg la copil, pe zi.

Prezentăm sub formă de tabel conţinutul unor alimente în vitamina C:

Tabelul XXXI

Legume	Vitamina C (mg %)	Fructe	Vitamina C (mg %)	Diverse	Vitamina C (mg %)
Varză	40	Agrişe	120	Magiun de măceşe	400
Varză roşie	30	Căpşuni	50	Marmeladă de măceşe	125
Ridichi de lună	20	Zmeură	20	Suc lămîie	50
Mazăre	20	Mure	10	Suc portocale	50
Conopidă	20	Lămîi	50	Citronadă	5
Sparanghel	20	Portocale	50	Lapte	2
Carote	5	Mandarine	20	Carne	1
Roşii	15	Banane	10	Unt, ouă, brînză	0
Spanac	15	Pepene	25	Pîine	0
Cartofi	12	Cireşe	10		
Fasole verde	10	Piersici	10		
Salată	8	Struguri	2		
Sfeclă	8	Prune	5		
Castraveţi	5	Mere	5		
Andive	5	Pere	2		

Alimentaţia raţională în unele boli infecţioase acute

Rolul alimentaţiei în bolile infecţioase acute poate fi apreciat din două puncte de vedere:

I. Alimentaţia — parte integrantă a tratamentului curativ al bolilor infecţioase acute.

II. Alimentaţia — cale de transmitere a unor boli infecţioase acute.

I. Alimentaţia — parte integrantă a tratamentului curativ al bolilor infecţioase acute. În decursul timpului au existat două atitudini extremiste în ceea ce priveşte alimentaţia celor cu boli infecţioase acute febrile:

— una recomanda înfometarea bolnavului pe toată perioada febrilă,

— alta, din contră, recomanda supraalimentarea bolnavului.

Ambele atitudini, însă, sînt criticate şi părăsite astăzi.

Aforismul lui Hipocrate potrivit căruia în cursul bolilor infecţioase acute febrile sînt la fel de dăunătoare atît regimul dietetic cu restricţii severe cît şi

Scanned with OKEN Scanner

cel în care alimentaţia se face în mod excesiv, reprezintă un principiu de bază al dieteticii de astăzi.

Considerăm că un aport caloric şi în factori nutritivi echilibrat, adaptat diverselor forme clinice sau stadii evolutive de boală va asigura eficienţa maximă a mecanismelor de apărare ale organismului, influenţînd în mod favorabil evoluţia bolii către vindecare.

În alcătuirea regimului alimentar la bolnavii cu afecţiuni infecţioase acute vom ţine seama de cîteva principii generale care au la bază tulburările profunde ce au loc în organismul invadat de agentul microbian.

Majoritatea bolilor infecţioase acute au ca simptom principal *febra*, la unele dintre ele figurînd chiar în denumirea lor: febra tifoidă, febrele paratifoide, febra recurentă ş.a. Aceasta se însoţeşte de tulburări generale ca: ameţeli, inapetenţă (scăderea poftei de mîncare), greaţă, tulburări cardio-vasculare, respiratorii, renale şi metabolice. Metabolismul bazal creşte cu 10—12% pentru fiecare grad de febră peste 37°. Temperatura ridicată antrenează intrarea în acţiune a mecanismelor de termoreglare, care declanşează eliminarea marcată de apă şi electroliţi pe cale respiratorie şi cutanată.

Stările însoţite de vărsături şi diaree accentuează aceste pierderi hidroelectrolitice.

Deshidratarea duce la scăderea secreţiilor digestive cu lipsa poftei de mîncare.

Funcţia excretorie este de asemenea tulburată, scade cantitatea de urină eliminată.

Aceste tulburări vor trebui corectate cît mai rapid pentru ca organismul să poată face faţă agresiunii microbiene.

Bolnavului i se va asigura un aport caloric optim în funcţie de vîrstă, stare de nutriţie, stadiul de evoluţie a bolii.

Se vor da cca 2 500—3 000 calorii/zi, care la bolnavii agitaţi se vor suplimenta cu 10—13% şi în funcţie de temperatură cu 10—12% pentru fiecare grad de febră. Concomitent se va asigura un aport optim al factorilor nutritivi.

Glucidele se vor da sub formă de zahăr, siropuri, dulceţuri, fructe crude, sucuri de fructe, făinoase.

Proteinele vor fi date sub formă de lapte, iaurt, brînză, carne slabă de pasăre, vită, peşte slab.

Lipidele nu sînt prea bine tolerate de bolnavii febrili, de aceea se vor da în cantitate mică, mai ales sub forma celor fin emulsionate: unt, frişcă, smîntînă.

Nevoile hidrice ale organismului se vor acoperi prin administrarea de băuturi sub formă de ceaiuri, limonade, citronade, oranjade, compoturi, supe de legume, lapte. Acestea vor împiedica deshidratarea şi vor asigura în acelaşi timp o bună diureză.

Se va asigura un aport adecvat de vitamine şi elemente minerale din sucurile de fructe şi legume, ca şi din fructele şi legumele date sub formă de crudităţi sau fierte potrivit cu toleranţa digestivă.

Intoleranţa digestivă întîlnită în majoritatea bolilor infecţioase acute, determinată de iritaţia toxică a mucoaselor digestive, manifestată prin greaţă,

Scanned with OKEN Scanner

vărsături, inapetență, impune administrarea unor alimente ușor digestibile, sărace în celuloză sau alte substanțe de balast, care să nu stagneze în stomac și să nu producă fermentații.

Chiar dacă bolnavul și-a păstrat apetitul, nu se va administra o alimentație excesivă care să solicite eforturi prea mari din partea organismului pentru asimilare.

Dieta trebuie individualizată și adaptată la fiecare bolnav în parte.

Prezentăm în continuare alimentația recomandată în principalele boli infecțioase acute.

Hepatita epidemică a fost tratată la capitolul „Alimentația rațională în bolile ficatului".

Febra tifoidă este o boală febrilă acută caracterizată prin stare febrilă, oboseală, vărsături, scaune diareice alternînd cu constipație, pierderea poftei de mîncare, mărirea de volum a ficatului și splinei, uneori putînd apărea ulcerații la nivelul intestinului.

Alimentația trebuie să asigure aportul caloric, hidric, mineral și vitaminic adecvat. Prezența ulcerațiilor la nivelul intestinului impune alegerea unor alimente sărace în celuloză. Totodată se vor evita alimentele fermentescibile care măresc peristaltismul, putînd produce hemoragii și perforații intestinale.

Regimul va fi alcătuit din alimente ușor digestibile, lichide, semilichide sau păstoase, ușor asimilabile. La început se va da un regim hidro-lacto-zaharat compus din: sucuri de fructe, supe de legume limpezi, ceaiuri, lapte, iaurt. Lichidele se vor da în cantități crescute, dar fracționat. După 4—5 zile de la scăderea febrei, în funcție de toleranța bolnavului se pot adăuga brînza de vaci, cremele de lapte și ou cu zahăr, biscuiții cu lapte, laptele cu făinoase.

În convalescență, regimul se va îmbogăți adăugîndu-se supă de carne degresată, carnea de pasăre fiartă și tocată foarte fin, peștele rasol, budincile de făinoase, pireul de cartofi.

Rămîn contraindicate alimentele bogate în celuloză, pîinea neagră, legumele și fructele crude, sosurile, alimentele prăjite, mezelurile, condimentele, alimentele care favorizează meteorismul sau sînt greu digerabile.

Dacă apare diareea, se va scoate laptele din alimentație.

În cazul producerii hemoragiei digestive, se va opri alimentația orală (repaus digestiv absolut) și se va trece la alimentația parenterală. Reluarea alimentației orale se va face cît mai rapid posibil, dar treptat și cu prudență. Tratamentul în aceste cazuri se va face obligatoriu în spital.

Toxiinfecțiile alimentare se manifestă sub formă de gastrite, gastro-enterite, care debutează brusc, cu febră, dureri de cap, dureri musculare și abdominale, greață, vărsături, diaree cu scaune apoase. Fenomenele sînt produse de toxinele unor germeni eliberate în organism cu ocazia consumului unor alimente contaminate.

Tratamentul dietetic în aceste afecțiuni diferă în funcție de forma evolutivă a bolii.

În formele grave se suprimă alimentația orală pentru 24—48 ore, sau se administrează o dietă hidrică alcătuită din băuturi reci sub formă de ceai de mentă, zeamă de orez, supă de morcovi, sifon rece, cafea, sucuri de citrice. Concomitent se face o hidratare pe cale parenterală, masiv. Aceasta presupune desigur internarea obligatorie a bolnavului în spital.

Scanned with OKEN Scanner

După încetarea vărsăturilor se va relua progresiv alimentarea, începînd cu supe de legume strecurate bine, sărate, orez fiert, brînză de vaci, iaurt, biscuiți.

În zilele următoare se introduc supa de carne degresată, carnea fiartă și tocată, făinoasele.

În 5—6 zile se poate trece la regimul normal dacă evoluția este bună.

Dizenteria este o boală infecțioasă acută care debutează relativ brusc, cu febră, greață, dureri abdominale și scaune diareice muco-sanguinolente.

Alimentația bolnavului are un rol deosebit de important, cu atît mai mult cu cît greșelile în acest sens se soldează cu apariția unor forme cronice, recidivante de boală.

Bolnavul va fi supus timp de 24—48 ore unei diete hidrice alcătuite din: apă fiartă și răcită sau ceaiuri de plante, supă strecurată și sărată de legume, supă de morcovi, zeamă de orez, cafea slabă.

După încetarea vărsăturilor și a semnelor de intoleranță gastrică, cînd tranzitul intestinal s-a ameliorat se va trece la îmbogățirea dietei cu orez, griș (fierte în apă), morcovi, iaurt, brînză de vaci, mere rase, fulgi de ovăz, supă cu griș, apoi supe de carne, pîine prăjită, carne fiartă, pireuri de cartofi.

În a 7-a — a 8-a zi se poate reveni la un regim normal în funcție de evoluția bolii.

Rămîn contraindicate pentru o perioadă mai lungă de timp dulciurile, grăsimile, sosurile și alimentele bogate în celuloză.

Scarlatina este o boală infecțioasă acută caracterizată prin febră mare, cefalee, frisoane, vărsături, dureri în gît (angină) cu înroșirea fundului gîtului, erupție generalizată pe tot corpul, fenomene ce se succed pe anumite perioade de evoluție a bolii. După 7 zile erupția pălește și tegumentele încep să se descuameze (se jupoaie pielea), starea generală îmbunătățindu-se simțitor.

La început, cînd bolnavul este febril și prezintă dureri în gît, se va da un regim hidro-zaharat-lactat alcătuit din ceaiuri cu zahăr, siropuri, sucuri de fructe, zeamă de compot, lapte, iaurt.

După scăderea febrei și cînd erupția începe să pălească se vor adăuga făinoasele, la început preparate cu lapte sau brînză de vaci, apoi se vor adăuga pîinea albă prăjită, biscuiții, legumele sub formă de soteuri sau pireuri cu puțin unt, fructele crude sau coapte, prăjiturile de casă. Regimul va fi hipoproteic și hiposodat.

Între zilele a 12-a — a 21-a au loc anumite procese în cursul evoluției bolii, care alcătuiesc așa-numita „perioadă a complexului simptomatic alergic", care se caracterizează așa cum reiese din denumire printr-o serie de manifestări alergice ce pot duce la complicații renale (nefropatie). Deși astăzi, datorită tratamentului cu antibiotice instituit precoce aceste complicații se observă foarte rar, totuși este bine să luăm anumite precauții. Astfel vom da bolnavului alimente cu efect desensibilizant, antialergic ca: fructe și salate de crudități, unele produse zaharoase (siropuri, dulcețuri, peltea, gemuri, fructe zaharisite), legume (cartofi, morcovi, sfeclă, conopidă, roșii). Vom evita alimentele cu conținut proteic și lipidic.

Din ziua a 21-a — 22-a (perioada de convalescență), dacă nu au apărut complicații renale, se vor adăuga treptat carnea, peștele slab alb sub formă

de perișoare fierte la aburi, rasol, grătar, cerealele și ouăle. Treptat se va reveni la regimul normal.

În cazul apariției complicației renale (glomerulonefrita acută) se va da alimentația indicată în această afecțiune (vezi capitolul respectiv).

Rujeola (pojarul) este o boală infecțioasă acută care se caracterizează prin febră ce crește treptat, dureri de cap, oboseală, pierderea poftei de mîncare, și apariția unei erupții generalizate caracteristice. Boala evoluează în perioade caracteristice.

Alimentația bolnavului va fi hidro-zaharată în timpul perioadei febrile (lichide zaharate din abundență, sucuri de fructe, limonade, compoturi). Se vor adăuga treptat supele de legume cu paste făinoase, făinoasele cu lapte, brînza de vaci, untul, apoi supele de carne și carnea.

În 10—12 zile de la debutul bolii se va ajunge la o alimentație normală.

Avînd în vedere caracterul marcat anergizant al bolii, se va asigura necesarul caloric și vitaminic în proporții optime.

Tusea convulsivă (tusea măgărească) se caracterizează printr-o primă perioadă febrilă cu indispoziție, răgușeală, tuse ușoară, care treptat devine frecventă, manifestîndu-se în perioada de stare, sub formă de cvinte (crize), mai ales noaptea, uneori urmate de vărsături.

Alimentația corectă a acestor bolnavi reprezintă un imperativ deosebit de important, întrucît vărsăturile frecvente care însoțesc cvintele de tuse duc la deshidratarea și distrofierea progresivă a acestuia. Copilul va fi deci hidratat continuu. Mesele vor fi de volum redus și frecvente, alcătuite din alimente semilichide concentrate, bogate în calorii și vitamine. În cazul cînd vărsăturile s-au produs imediat după masă, se va repeta alimentarea bolnavului după încetarea accesului de tuse. Se va evita alimentarea excesivă, ca și administrarea de lichide seara, pentru a scădea frecvența acceselor în cursul nopții. Regimul va fi cel corespunzător vîrstei și stării de nutriție a bolnavului.

Parotidita epidemică (oreionul) este o boală infecțioasă acută caracterizată printr-un debut lent cu febră mică, oboseală. După cîteva zile apare tumefacția glandelor parotide (glande salivare situate în dosul urechii) care face dificilă alimentarea bolnavului.

Întrucît afecțiunea se caracterizează într-o primă etapă prin dureri la masticație și deglutiție, alimentația va fi în această perioadă alcătuită din lichide și semilichide, care să solicite un minimum de efort. În continuare se va trece la un regim lacto-făinos-vegetarian și fructarian.

Cunoscut fiind caracterul pancreatotrop al virusului care produce boala, cu posibilitatea instalării unui diabet zaharat, în urma pancreatitei concomitente, se recomandă reducerea glucidelor din alimentație în cursul acestei boli.

După 7—8 zile, dacă nu au apărut complicații, se poate reveni la un regim normal.

Gripa este o boală virotică cu debut brusc, stare generală alterată, dureri musculare, dureri de cap, tuse, strănut, răgușeală. Uneori pot apărea și manifestări digestive (greață, vărsături, diaree).

Din punctul de vedere al alimentației, boala nu pune probleme speciale față de celelalte boli infecțioase. În perioada febrilă se va da un regim hidrozaharat-lactat, compus din sucuri de fructe bogate în vitamine și lichide din

Scanned with OKEN Scanner

abundență. Apoi se introduc făinoasele, fructele, legumele, revenindu-se rapid la un regim alimentar normal.

II. **Alimentația — cale de transmitere a unor boli infecțioase acute.** Alimentele pot deveni în anumite condiții igienico-sanitare deficitare, cauza unor boli infecțioase, fie prin germenii patogeni pe care-i vehiculează, fie prin toxinele acestora, fie prin propriile albumine degradate. Datorită compoziției lor, reprezentată de albumine, glucide, săruri ș.a., alimentele pot constitui medii de cultură excelente pentru unele specii de germeni patogeni.

Avînd în vedere aceste riscuri de transmitere a unor boli infecțioase acute prin alimente, se vor avea în vedere cîteva reguli minime de igienă, și anume:

— se vor cerceta totdeauna cu multă atenție starea și aspectul organoleptic al diverselor produse alimentare înainte de a fi consumate, înlăturîndu-se cele alterate sau pe cale de alterare;

— este interzis consumul fructelor și al legumelor nespălate;

— este obligatorie spălarea pe mîini înainte de așezarea la masă;

— se va acorda o atenție deosebită aspectului unor alimente conservate;

— se va evita consumul unor alimente cu grad mare de perisabilitate (maioneze, icre, creme) mai ales în sezonul cald, cînd nu sînt condiții adecvate de păstrare;

— alimentele se vor păstra acoperite și ferite de contactul cu muștele și alți vectori care transmit boli infecțioase sau germenii acestora.

Respectarea acestor măsuri ajută la prevenirea bolilor infecțioase acute transmise prin alimente contaminate, dietetica reprezentînd astfel o armă profilactică în ansamblul celorlalte mijloace de luptă antiinfecțioasă.

Alimentația rațională în unele boli alergice

Alergia (care provine din grecește allos=alt și ergein=a acționa) a fost definită de către von Pirquet în 1906 ca desemnînd orice stare de reactivitate a organismului modificată pe baza unui mecanism imunologic atunci cînd asupra lui acționează în mod repetat diferite substanțe cu acest efect.

Fenomenul alergiei rezultă din unirea antigenului (alergenului) — substanța capabilă să provoace modificări de sensibilizare a organismului, cu anticorpii — substanțele formate de organism la pătrunderea antigenului, care sînt specifice fiecărui antigen în parte.

Alergenul poate ajunge în organism fie prin contact direct, cu tegumentele sau mucoasele, fie pe cale sanguină, după absorbție intestinală sau parenterală (prin injecții). În urma producerii reacției antigen-anticorp sînt eliberate o serie de substanțe iritante pentru organism, răspunzătoare de leziunile și simptomatologia clinică din diversele stări alergice. Pot fi astfel modificări: cutanate (exemplu urticaria), respiratorii (exemplu astmul bronșic), gastrointestinale, urinare, articulare, nervoase.

Alergenele pot fi de mai multe tipuri: infecțioase, fungice, inhalante, alimentare, medicamentoase. Acestea se pot asocia între ele.

Alergenele alimentare se pot grupa în: alergene de origine animală, vegetală și chimică.

Scanned with OKEN Scanner

Dintre alergenele de origine animală amintim: carnea de porc, de oaie, de vită (mai ales sub formă conservată), crustaceii, vînatul, ouăle, laptele și derivatele.

Dintre alergenele alimentare de origine vegetală amintim: cerealele și derivatele de cereale (grîu, secară, porumb), legumele (roșii, ceapă, mazăre, spanac), fructele (căpșuni, zmeură, coacăze, grepuri, portocale) ca și unele condimente: hrean, muștar, piper.

Dintre alergenele de origine chimică fac parte unele produse chimice încorporate în alimente de tipul coloranților, conservanților, edulcoranților, aromatizanților ș.a.

Precizăm că există două noțiuni distincte care pot fi confundate și anume: *alergia alimentară*, care reprezintă alergia produsă prin alimente și care poate fi manifestată prin tulburări circulatorii, respiratorii, cutanate ș.a., și *alergia digestivă*, care reprezintă locul unde s-a exteriorizat fenomenul alergic (aparatul digestiv), fără ca producerea sa să fie determinată obligatoriu de un alergen alimentar. Aceasta poate fi produsă de oricare dintre alergenele alimentare sau nealimentare.

Alergia alimentară are o evoluție foarte capricioasă cu perioade de exacerbare și de remisiune, fapt care face dificilă conducerea tratamentului.

Uneori la baza producerii unei alergii stă un singur alergen. Aceasta se întîmplă însă mai rar. De cele mai multe ori alergia alimentară este produsă de un complex de alergene, ceea ce face foarte dificil tratamentul acesteia.

În practică, măsurile dietetice care se impun în cazul alergiilor alimentare sînt legate în primul rînd de eliminarea alergenului care a produs reacția organismului. Pe lîngă aceasta trebuie luate și unele măsuri care ar favoriza producerea fenomenelor alergice, ca evitarea supraalimentației, cu asigurarea unei stări de nutriție optime printr-un aport echilibrat de factori nutritivi, evitarea tuturor alimentelor și a băuturilor excitante, eliminarea alimentelor reputate ca sensibilizante din practica de fiecare zi, ca și a diferitelor modalități de preparare culinară a alimentelor sau de conservare a acestora care ar putea provoca o sensibilizare a organismului, evitarea ingerării masive a unui aliment care ar putea provoca o reacție de sensibilizare care nu apare dacă același aliment este consumat în cantități mici, evitarea pregătirii alimentelor prin tratamente complexe de gastrotehnie, evitarea oboselii, surmenajului, emoțiilor ș.a.

În ceea ce privește modul de punere în evidență a alergenului alimentar față de care organismul este sensibilizat, s-au sugerat două procedee:

— metoda regimurilor de eliminare (Rowe) și

— metoda regimurilor de includere progresivă a alimentelor.

Regimul de eliminare constă din cinci grupe de alimente selecționate atent. Fiecare dintre acestea este administrat timp de o săptămînă, eliminîndu-se pe rînd cele la care nu apare o simptomatologie care să sugereze existența unei sensibilizări. Cele cinci regimuri propuse de Rowe sînt prezentate la capitolul Tabele schematice cu regimuri.

Regimul de includere progresivă a alimentelor se bazează pe principiul pornirii de la o alimentație foarte sumară și introducerea treptată a unor alimente, cu urmărirea efectelor pe care le au acestea asupra pacientului.

Scanned with OKEN Scanner

Prezentăm mai jos un astfel de regim de includere progresivă a alimentelor, mai apropiat de felul de alimentaţie din ţara noastră[1]:

— în primele 2 zile alimentaţia va consta din ceai cu 10—15 g zahăr;
— în ziua a 3-a se adaugă o chiflă, sare, vitamina C;
— în ziua a 4-a se adaugă unt;
— în ziua a 5-a se adaugă orez fiert, roşii;
— în ziua a 6-a se adaugă făină de grîu (fără lapte sau ou);
— în ziua a 7-a se adaugă făină de secară;
— în ziua a 8-a se adaugă cartofii;
— în ziua a 9-a se adaugă laptele de vacă;
— în ziua a 10-a se adaugă smîntîna, iaurtul, brînza;
— în ziua a 11-a se adaugă pastele făinoase;
— în ziua a 12-a se adaugă cacaoa (ciocolata);
— în ziua a 13-a se adaugă şunca;
— în ziua a 14-a şi a 15-a se adaugă carnea;
— în ziua a 16-a se adaugă ouăle.

Se trece apoi pe intervale scurte de cîte două zile la diferite feluri de mîncare gătite în mod uzual.

După determinarea produsului alimentar care a determinat alergia se va trece într-o a doua fază la *regimul de desensibilizare* care va consta din eliminarea temporară sau definitivă a alimentului incriminat din hrană, cu reintroducerea lui apoi, treptat, în doze mici fracţionate.

Practic, subiectul va consuma cu un anumit timp înainte de fiecare masă cantităţi mici din tot ceea ce va conţine masa propriu-zisă de mai tîrziu. Este nevoie de o colaborare strînsă, însă, cu bolnavul pentru a realiza această desensibilizare.

Indiferent de natura alergenului care determină reacţia alergică şi de locul unde s-a produs reacţia antigen-anticorp, se impune în toate aceste stări un tratament dietetic corect aplicat, care va ţine seama de următoarele principii generale:

— regimul va fi suficient cantitativ;
— va fi corect echilibrat în principii nutritive;
— se va evita monotonia, ca şi regimul prea restrictiv, care are un rol nefast asupra psihicului bolnavului, cît şi asupra tratamentului antialergic în general, ducînd la crearea unor rezistenţe greu de înlăturat;
— mesele vor fi luate la ore regulate, în liniște, fiind precedate şi urmate de o perioadă de repaus;

[1] Fekete L. — A diétàs gyogykezelés alapjai — Medicina, Konyvkadò, Budapest, 1964.

Scanned with OKEN Scanner

— se vor evita excesele alimentare ca şi consumarea alimentelor care necesită o pregătire prea complicată, greu digestibile;

— se vor avea în vedere eventualele tulburări digestive coexistente care pot sta la originea întreţinerii rezistenţei la tratamentul antialergic.

Bazîndu-ne pe anchetele alergologice putem stabili o listă de alimente care trebuie evitate ca şi a celor permise, în funcţie de sensibilitatea fiecărui individ.

Dintre alimentele cu efect puternic sensibilizant amintim astfel: peştele, crustaceele, moluştele, grăsimile prăjite, mezelurile, vînatul, conservele, ouăle, ciocolata, pîinea (mai ales miezul de pîine care provoacă fermentaţii intestinale), vinul, alcoolul în general, cafeaua, ceaiul, condimentele.

Dintre alimentele mai rar sensibilizante amintim: carnea de vită, pui, viţel, fiartă ca rasol, legumele verzi (cu excepţia verzei, măcrişului, sparanghelului), pastele făinoase, cartofii, fructele în general (cu excepţia portocalelor, grepurilor, căpşunilor, zmeurei, coacăzelor), brînzeturile, biscuiţii.

Amintim încă o dată că nu există un regim standard în aceste afecţiuni, sensibilizarea putîndu-se produce la orice aliment, astfel încît întotdeauna va trebui să ţinem seama de sensibilitatea specifică a individului.

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul X

Scheme de regimuri pentru unele boli

1. Regimul raţional de cruţare pregătit dietetic

Caracteristici: *Normocaloric*
Normoprotidic
Normoglucidic
Normolipidic

Lapte şi produse lactate: — permise toate
Carne şi peşte: — carne (200—250 g/zi), mezeluri, peşte, conserve de carne şi peşte
Ouă: — permise fără abuz (exceptînd pe cele prăjite)
Grăsimi: — permise cele neprăjite (în proporţie de jumătate sau 2/3 animale şi restul vegetale)
Pîine: — intermediară sau albă
Făinoase: — permise cu moderaţie, de orice fel
Legume: — permise toate, ca salate de cruditǎţi, sau ca pireuri, sufleuri, soteuri, budinci, mîncăruri de legume
Fructe: — permise toate crude, bine pîrguite, coapte, ca sucuri de fructe, în preparate
Dulciuri: — permise cu moderaţie
Băuturi: — permise toate, cu excepţia celor alcoolice
Sodiu: — în cantitate normală (3,2—6 g Na sau 8—15 g NaCl) 1 g NaCl are 0,4 g Na
1 g Na corespunde la 2,5 g NaCl
Vitamine: — din lapte, carne, ouă, pîine, fructe şi legume
Condimente: — permise toate (cele aromate) şi în cantitate mică cele puternic excitante
Gustări: — permise toate (dar nu exagerat de sărate, piperate, usturoiate)

Scanned with OKEN Scanner

Supe: — permise toate (cu excepţia celor cu rîntaş)
Sosuri: — permise preparate dietetic (fără rîntaş şi ceapă prăjită)
Orar mese: — 5 mese pe zi

2. Regimul pentru gastrita acută, boala ulceroasă, faza dureroasă (stadiul I) Primele 5—7 zile

Caracteristici: *H i p o c a l o r i c*
H i p o g l u c i d i c
N o r m o (h i p o) p r o t i d i c
N o r m o (h i p o) l i p i d i c

Carne şi peşte: —
Lapte şi produse lactate: — lapte 1 500—2 000 ml/24 ore
Ouă: —
Pîine: —
Făinoase: —
Legume: —
Fructe: —
Dulciuri:— 30—40 g zahăr
Grăsimi: uneori frişcă sau smîntînă
Băuturi: — lapte, ceaiuri neastringente, ape alcaline
Sodiu: — din lapte (0,75 — 1g/24 ore)
— din apele alcaline
Vitamine: — se vor da parenteral
Condimente: —
Gustări: —
Supe: —
Sosuri: —
Orar mese: — ziua la 2 ore, noaptea la 4 ore

I n d i c a ţ i i s p e c i a l e: — uneori se preferă 1 000 ml lapte + 250 g smîntînă sau frişcă + (30—40 g) zahăr

3. Regimul pentru boala ulceroasă faza dureroasă (stadiul II) (următoarele zile după săptămîna I-a)

Caracteristici: *N o r m o (h i p e r) c a l o r i c*
N o r m o (h i p e r) p r o t i d i c
N o r m o l i p i d i c
N o r m o g l u c i d i c

Lapte şi produse lactate: — Lapte 1 000 ml/24 ore, brînză de vaci
Carne şi peşte: —
Ouă: — în sufleuri, ca omletă la aburi, ouă moi, spume de albuş sau în alte preparate

Scanned with OKEN Scanner

Pîine: —
Făinoase: — chisel de lapte, spumă de griș, tăiței cu lapte, caşă de griș, mucilagii
Legume: — pireuri bătute cu lapte (de morcovi, cartofi, dovlecei)
Fructe: — gelatine din sucuri de fructe, spume din pireuri de fructe coapte, sucuri cu frișcă, pireuri de fructe coapte
Dulciuri: — lapte de pasăre, creme de ouă, savarină, şarlotă, bezele, frișcă
Grăsimi: unt, smîntînă, frișcă
Băuturi: — lapte, ceaiuri de plante (muşeţel, mentă, sunătoare), ape alcaline
Sodiu: — după indicaţii
Vitamine: — din lapte, ouă, frişcă, fructe, legume
Condimente: —
Gustări: — brînză de vaci cu smîntînă, ouă moi (la pahar)
Supe: — supe mucilaginoase, supe de făinoase, supe-creme de legume, supă de franzelă
Sosuri: — sos alb dietetic, sos de smîntînă, sos din legume permise (pasate)
Orar mese: — mese la 3 ore, mici ca volum

Indicaţii speciale: La culcare se bea un pahar de lapte cu frișcă.

4. Regimul pentru gastrita cronică hiperacidă, boala ulceroasă, faza dureroasă, puseu acut (stadiu III)* şi cronic

Caracteristici: *Normo (hiper) caloric*
Normo (hiper) protidic
Normolipidic
Normo (hiper) glucidic din făinoase

Lapte şi produse lactate: — lapte 1 000 ml/24 ore, brînză de vaci, caş, urdă, telemea desărată, schweitzer
Carne şi peşte:— 100—150 g carne slabă tocată (sau 200 g peşte slab)
Ouă: — fierte moi, ca omletă dietetică, în preparate ca sufleuri, spume de albuş, budinci
Pîine: — 100 g albă veche de o zi
Făinoase: — chisel de lapte, griș, orez, tăiței (ca budinci, spume, terciuri, caşă, chiseluri din sucuri de fructe)
Legume: — în supe-creme de legume, în pireuri, sufleuri, budinci. Se permit şi cartofii copţi (fără spanac şi ştevie)
Fructe: — gelatine din sucuri de fructe, fructe coapte, pireuri de fructe coapte, spume din fructe
Dulciuri: lapte de pasăre, ecler, tartă, pandişpan, papanaşi, savarină, bezele
Grăsimi: — unt, smîntînă, frișcă, ulei

* Dieta se va menţine cel puţin un an de la puseul acut

Scanned with OKEN Scanner

Băuturi: — lapte, ceaiuri de plante, ceai de măceș, ape alcaline
Sodiu: normal
Vitamine: — din lapte, ouă, sucuri de fructe și de legume ș. a.
Condimente: — vanilină
Gustări: — diferitele brînzeturi permise, cartofi copți cu unt
Supe: — supe-creme de legume, supe de făinoase, supă de franzelă, supe slabe de carne
Sosuri: — sos alb dietetic, sos de legume (pasate), sos cu smîntînă, puțină maioneză.
Orar mese: 5 mese pe zi

---

5. Regimul pentru gastrita hipoacidă, cu diaree, eneterocolite acute (din ziua a III-a), diaree de fermentație

Caracteristici: *H i p o c a l o r i c*
H i p e r p r o t i d i c
H i p o l i p i d i c
H i p o g l u c i d i c

Lapte și derivate: — brînză de vaci (stoarsă de zer), telemea desărată, iaurt
Carne și pește: — 150 g/zi friptă ca perișoare sau chiftele fierte la aburi, pește rasol, pește în aspic
Ouă: —
Pîine: — 100 g albă prăjită, pesmeți uscați
Făinoase: — în supele-creme, ca terciuri, sufleuri cu brînză sau carne
Legume: — morcovi, dovlecei (fierte ca supe limpezi) cu adaos de făinoase
Fructe: — sucuri de fructe bogate în tanin (mure, afine) sub formă de chiseluri
Dulciuri: — chisel de cacao, cu apă, chisel din sucuri de fructe cu tanin, peltea de gutui
Grăsimi: —
Băuturi: — ceaiuri calde (de mentă, mușețel), apă de orez
Sodiu: — normal
Vitamine: — din sucuri de fructe, ceai de măceș, decoct de tărîțe
Condimente: —
Gustări: —
Supe: — supe limpezi de morcovi, supe-creme de orez, supe mucilaginoase din griș sau orez
Sosuri: —
Orar mese: — 5 mese pe zi (mici ca volum)

Scanned with OKEN Scanner

Indicaţii speciale: În enterocolita acută (primele 24—48 ore) se va da regim hidric (ceai de mentă, apă de orez)

6. Regimul pentru enterocolita cronică, gastrita cronică hipo- sau anacidă, diareea de fermentaţie

Caracteristici: *Normocaloric*
Hiperprotidic
Hipolipidic
Normoglucidic

Lapte şi derivate: — laptele numai în preparate (uneori îndoit cu apă), iaurt proaspăt, brînză de vaci (stoarsă), telemea, caşcaval proaspăt, caş, schweitzer
Carne şi peşte: — carne friptă, fiartă tocată, înăbuşită, la cuptor (fără coajă), peşte rasol, peşte în pergament
Ouă: — în preparate, ca spume de albuş
Piine: — albă, prăjită
Făinoase: — se vor da limitat în sufleuri, budinci, aluaturi (fără drojdie, fără foietaje)
Legume: — se vor da fierte, pasate, ca pireuri, soteuri, sufleuri. Cartofii se dau limitat. Se exclud leguminoasele
Fructe: — sub formă de gelatine din sucuri de fructe, ca pireuri de fructe, fructe coapte
Dulciuri: — gelatine, chiseluri, biscuiţi uscaţi, pişcoturi de şampanie, tartă, ecler, peltea de gutui
Grăsimi: — 30 g unt, ulei fiert
Băuturi: — ceaiuri (de mentă, muşeţel), cafea neagră slabă, cacao, ceai cu lapte (dacă este suportat)
Sodiu: normal
Vitamine: — din sucuri de fructe, ceai de măceş, decoct de tărîţe, citronade, oranjade
Condimente: — cimbru, dafin, usturoi, verdeţuri, aromate, vanilie, scorţişoară
Gustări: — brînzeturi nefermentate, şuncă, muşchi ţigănesc, carne fiartă, pateu dietetic (carne fiartă tocată)
Supe: — supe-creme de legume, borş de legume, supe slabe de carne, borş de carne
Sosuri: — sosuri din zeamă de carne, fără picante iritante, fără rîntaş (preparate dietetic)
Orar mese: 5 mese pe zi (mici ca volum)

Indicaţii speciale: se preferă proteinele din carne, supa de carne, brînza telemea

Scanned with OKEN Scanner

7. Regimul pentru colecistite acute (după 3 zile), diskinezii hipertone, hiperkinetice

Caracteristici: *Hipocaloric*
Normoprotidic
Hipolipidic
Normoglucidic

Lapte și derivate: — iaurt, brînză de vaci, caș, urdă
Carne și pește: — 100 g rasol (de pasăre, pui, vițel) sau tocată, fiartă la aburi, pește slab alb (rasol)
Ouă: — albușul (în preparate), ca spume de albuș cu zahăr, bezele
Pîine: — albă prăjită
Făinoase: — spume cu lapte și apă din griș, orez, tăiței, chisel, terciuri, sufleuri cu albuș
Legume: — ca supe-creme, pireuri, soteuri, budinci din pireuri de legume, cartofi copți
Fructe: — ca pireuri de fructe, coapte, compot pasat, fructe cu spumă de albuș, gelatine, chiseluri din sucuri de fructe
Dulciuri: — gelatine, chiseluri, spume de griș cu lapte (îndoit cu apă), bezele, biscuiți de albuș
Grăsimi: — 20 g unt
Băuturi — ceaiuri calde (mușețel, sunătoare, măceș) după mesele principale, citronade, oranjade.
Sodiu: — pînă la 2,4 g Na pe zi
Vitamine: — din citronade cu apă, ceaiuri de măceș, decoct de tărîțe
Condimente: — vanilie, coajă de lămîie
Gustări: — brînzeturi nefermentate
Supe: — supe de legume acrite cu lămîie, supe de făinoase, supe de cartofi, supe de suc de roșii
Sosuri: — sos de roșii, iaurt cu sos
Orar mese: — 6—8 pe zi

Indicații speciale: În puseul acut (colică, febră): *primele 24 ore* — dietă hidrică (limonade, siropuri, ceaiuri, bulion de legume) *la 48 ore* — mucilagii din făinoase, pîine prăjită

8. Regimul pentru colecistite cronice

Caracteristici: *Normo(hipo)caloric*
Normoprotidic
Normo(hipo)lipidic
Normoglucidic

Lapte şi derivate: — lapte bătut, iaurt, brînzeturi nefermentate
Carne şi peşte: — carne slabă (fiartă, friptă, tocată, la cuptor fără coajă), peşte alb slab (rasol, fript)
Ouă: — în preparate (sufleuri, budinci, papanaşi), omletă la aburi, cremă de ou la ceaşcă, ou fiert moale.
Pîine: albă sau intermediară (rece sau prăjită)
Făinoase: — rafinate (de preferinţă cu lapte sau ca budinci)
Legume: — permise toate cu excepţia celor cu celuloza grosolană (ridichi, castraveţi, gulii, varză, ceapă)
Fructe: permise după toleranţă (bine pîrguite, fără coajă)
Dulciuri: — peltea, marmelade, gelatine, aluat fiert, tartă
— interzise: aluaturile calde dospite, foietajele, prăjiturile cu nuci, alune, migdale
Grăsimi: — 10 g unt, 30 g ulei
Băuturi: — ceaiuri, lapte tăiat cu ceai, sucuri de fructe şi de legume, citronade, oranjade
Sodiu: — normal
Vitamine: — din fructe crude, sucuri de fructe şi de legume, salate, pîine
Condimente: — cimbru, tarhon, dafin, verdeţuri, vanilie, scorţişoară
Gustări: — brînzeturi nefermentate, tartină cu şuncă slabă, tartină cu pate dietetic
Supe: — supe-creme de legume, supe de făinoase, supe slabe de carne, supe de roşii, borş rusesc, borş de sfeclă
Sosuri: — toate sosurile preparate dietetic (fără ceapă şi rîntaş prăjit)
Orar mese: — 5 mese pe zi

---

9. Regimul pentru hepatita cronică agresivă, ciroza compensată

Caracteristici: *Normo(hiper)caloric*
Normoprotidic
Normoglucidic
Normo(hiper)lipidic

Lapte şi derivate: lapte, iaurt, brînzeturi nefermentate, brînză de vaci
Carne şi peşte: — carne slabă fiartă, friptă, tocată, la cuptor fără coajă, peşte alb slab (rasol, fript)
Ouă: — în preparate (sufleuri, budinci, papanaşi), omletă la aburi, ou fiert moale, cremă de ou la ceaşcă
Pîine: — albă şi intermediară (rece sau prăjită)
Făinoase: — rafinate (de preferinţă cu lapte sau ca budinci)
Legume: — permise toate cu excepţia celor cu celuloza grosolană (ridichi, castraveţi, gulii, varză, ceapă)
Fructe: — permise după toleranţă bine pîrguite şi fără coajă
Dulciuri: — peltea, marmelade, gelatine, aluat fiert, tartă
— interzise: aluaturi calde, dospite, foietajele, prăjiturile cu nuci, alune, migdale
Grăsimi: — 10—20 g unt, 30 g ulei

Scanned with OKEN Scanner

Băuturi: — ceaiuri, lapte tăiat cu ceai, sucuri de fructe şi de legume, orangeade, citronade
Sodiu: — normal
Vitamine: — din fructe crude, sucuri de fructe şi de legume, salate ş. a.
Condimente: — cimbru, tarhon, dafin, verdeţuri, vanilie, scorţişoară
Gustări: — brînzeturi nefermentate, tartine cu şuncă slabă, pate dietetic
Supe: — supe-creme de legume, supe de făinoase, supe slabe de carne, supe de roşii, borş rusesc, borş de sfeclă
Sosuri: — toate sosurile dietetice fără rîntaş şi ceapă prăjită
Orar mese: — 5 mese pe zi

---

10. Regimul pentru glomerulonefrita acută (în perioada cu diureză peste 1 000 ml/zi)

Caracteristici: *N o r m o(h i p e r) c a l o r i c*
H i p o p r o t i d i c
H i p e r g l u c i d i c
H i p e r l i p i d i c (moderat)
H i p o s o d a t

Lapte şi produse lactate: — lapte desodat, brînză de vaci, caş, urdă (în limita cantităţii de sodiu prescrise şi a proteinelor permise)
Carne şi peşte: — carne fiartă apoi friptă sau la cuptor, peşte de rîu fiert apoi fript, la cuptor, grătar — toate în limita proteinelor permise
Ouă: — 1—2 gălbenuşuri în preparate, ca omletă
Pîine: — albă, fără sare, intermediară fără sare
Făinoase: — permise toate ca budinci, preparate cu laptele permis, cu nuci, cu zahăr
Legume: — permise ca salate de cruditäţi (bogate în ulei), pireuri, soteuri (cu unt), mîncăruri de legume cu sosuri dietetice
Fructe: — crude ca salate de fructe cu frişcă, cu nuci, zahăr, îngheţate, spume, fructe coapte, compoturi
Dulciuri: — tăiţei cu nuci şi zahăr, tartă, ecler, savarină, clătite cu dulceaţă, aluaturi fără sare sau bicarbonat
Grăsimi: — unt desărat, ulei, smîntînă, frişcă
Băuturi: — din sucurile de fructe, ceaiuri (de cozi de cireşi, mătase de porumb, măceş)
Sodiu: — cca 300—500 mg sodiu iniţial, apoi conform prescripţiei
Condimente: — permise aromatele, interzise picantele, muştarul
Gustări: — cartofi copţi cu unt
Supe: — supe de legume (jumătate de porţie), supă de făinoase, supe de fructe
Sosuri: — permise toate sosurile dietetice preparate fără sare, aromatizate cu condimentele permise
Orar mese: 5—6 mese pe zi

I n d i c a ţ i i s p e c i a l e : în toată perioada oligo-anurică se va da un regim de foame desodat

Scanned with OKEN Scanner

11. Regimul pentru glomerulonefrită cu sindrom nefrotic

Caracteristici: *Normocaloric*
*Normo (hiper) protidic**
Normo (hiper) glucidic
Hipolipidic
Hiposodat

Lapte și derivate: — lapte, brînză de vaci, caș, urdă, iaurt (sodate sau desodate în limita cantității de sodiu prescrisă)
Carne și pește: — carne fiartă, friptă, la cuptor, tocată, pește de rîu, fiert, fript, grătar
Ouă: — un ou pe zi sau două albușuri (ca omletă de albuș)
Pîine: — albă fără sare
Făinoase: permise toate preparatele cu lapte, brînză, carne, ca budinci sau cu unt, zahăr și nuci
Legume: — ca salate de crudități, pireuri, soteuri, mîncăruri cu sos (cele bogate în potasiu: cartofi, varză albă)
Fructe: — fructe crude, salate de fructe, pireuri de fructe, fructe coapte, compoturi, gelatine de fructe
Dulciuri: — aluaturi fără sare și bicarbonat cu grăsime puțină, făinoase cu lapte, cu fructe, cremă de vanilie, bezele, papanași
Grăsimi: — unt 5 g, ulei 15 g
Băuturi: — sucuri de fructe, ceaiuri diuretice (după prescripția medicului)
Sodiu: — 1—3 g (în funcție de prezența edemelor)
Condimente: — permise toate aromatele, interzis piperul
Vitamine: — din fructele și legumele permise
Gustări: — brînză desodată, carne fiartă, cartofi copți, ou moale
Supe: supe de legume, supe de făinoase, supe de fructe, borșuri de legume (după prescripția medicului)
Sosuri: permise toate sosurile dietetice, bine aromate
Orar mese: — 5—6 mese pe zi

---

12. Regimul pentru insuficiența renală cronică (cu azotemie, tulburări hidroelectrolitice și dezechilibru acido-bazic)

Caracteristici: *Hipercaloric*
*Hipoprotidic***
Hiperglucidic
Hiperlipidic (moderat)
Hiposodat (eventual)

Lapte și derivate:— brînză de vaci, caș, urdă, iaurt (în limita proteinelor permise)

* în raport cu pierderile de proteine
** cantitatea de proteine este stabilită de medic în funcție de retenția azotată

Scanned with OKEN Scanner

Carne şi peşte: — în limita proteinelor permise: carne (fiartă, prăjită), şniţel, mîncăruri de legume cu carne, peşte rasol, fript, la cuptor
Ouă: — se preferă gălbenuşul, albuşul în limita proteinelor permise
Pîine: — albă
Făinoase: permise toate cu brînză, carne (în limita proteinelor permise sau cu unt, zahăr, nuci)
Legume: — salată de cruditäţi, pireuri, soteuri, mîncăruri cu sos, budinci
Fructe: — fructe crude, în preparate (spume, tarte), coapte, compoturi, salate de fructe cu zahăr şi frişcă
Dulciuri: — deserturi cu miere, fructe cu frişcă, marmelade, geleuri, nuci, smîntînă, trufe cu unt şi zahăr
Grăsimi: — unt, smîntînă, frişcă, ulei
Băuturi: — în general permise, cu excepţia celor alcoolice. Cantitatea după indicaţia medicului
Sodiu: — cca 2—3 g sodiu (se va reduce la 500 mg în caz de edeme)
Vitamine: — din fructe crude, legume crude ş. a.
Condimente: — permise aromatele
Gustări: — cartofi copţi cu unt, crochete de cartofi, fructe cu frişcă
Supe: supe de legume, supe de făinoase (în limita lichidelor permise)
Sosuri: — permise toate cele dietetice, aromate cu condimente neiritante
Orar mese: 5—6 mese pe zi

---

13. Regimul pentru diabet zaharat fără complicaţii

Caracteristici: *N o r m o c a l o r i c*
H i p e r p r o t i d i c
H i p o g l u c i d i c
N o r m o l i p i d i c

Lapte şi derivate: laptele (cîntărit), brînză de vaci (cîntărită), telemea, toate brînzeturile de orice fel
Carne şi peşte: permisă carnea şi peştele de orice fel, mezelurile, conservele de carne şi peşte
Ouă: permise fierte, în preparate
Pîine: — intermediară sau hipoglucidică (numai pe cîntar)
Făinoase: permise toate dar numai cîntărite în limita glucidelor din raţie
Legume: — cele sub 5% glucide necîntărite, cele cu 10% glucide pe cîntar (morcovi, sfeclă, ţelină ş.a.). Se dau ca salate, pireuri, mîncăruri de legume. Se permit şi cele peste 10% glucide dar cîntărite în limita glucidelor din raţie
Fructe: permise cele sub 10% şi cu 10% glucide (în limita glucidelor din raţie)
Dulciuri: — lapte de pasăre, gelatine (din frişcă, brînză de vaci, iaurt, lapte sau fructe, pe cîntar)
Grăsimi: — unt 10 g, ulei 50 g (în funcţie de valoarea calorică a raţiei)

Scanned with OKEN Scanner

Băuturi: — lapte, ceaiuri, sifon, „Diabetic", sucuri de fructe și legumele permise
Sodiu: — normal
Vitamine: — din fructele și legumele permise, ouă, lapte, pîine ș. a.
Condimente: — permise toate (cele picante în cantitate moderată)
Gustări: — brînzeturi, mezeluri, sardele ș. a.
Supe: — din oase, carne, supe din legumele permise
Sosuri: — permise toate fără făină (în cazul cînd se folosește, se va calcula în limita glucidelor din rație)
Orar mese: 4—6 mese pe zi (în funcție de tratamentul cu insulină)

Indicații speciale: — glucidele se dau cîntărite și repartizate pe mese, în funcție de tratament

14. Regimul pentru obezitate

Tipuri de regim: I. Post complet
II. Regim cu 280 calorii
III. Regim cu 400 calorii
IV. Regim cu 600 calorii

I. *Post complet*: — ceai 1 500 ml/zi îndulcit cu zaharină
— vitamine parenteral
II. *Regim cu* 280 calorii: — 300 g brînză de vaci
III. *Regim cu* 400 calorii: — lapte 250 ml
— brînză de vaci 100 g
— carne 100 g
— mere 200 g
— morcovi, dovlecei, albitură 100 g (sau legume cu 5% glucide 500 g)
IV. *Regim cu* 600 calorii: — lapte 250 ml
— brînză de vaci 100 g
— carne slabă 150 g
— mere 200 g
— morcovi, dovlecei, albitură 100 g (sau legume cu 5% glucide 500 g)

---

15. Regimul pentru infarct miocardic, insuficiență cardiacă decompensată

Tipuri de regim: I. Primele 24—48 ore (în infarctul miocardic)
II. Săptămîna I-a (în infarctul miocardic și insuficiența cardiacă decompensată)
III. Săptămîna a II-a (în infarctul miocardic și insuficiența cardiacă decompensată)

Scanned with OKEN Scanner

I. *Primele* 24—48 ore (în infarctul de miocard)
— *regim hidric*: sucuri de fructe, apă, ceaiuri (1 000—1 500 ml/zi administrate fracţionat cu linguriţa)

II. *Săptămîna* I-a (infarctul de miocard, insuficienţa cardiacă decompensată)
— regim cu: 800—1 000 calorii/zi
50 g proteine
20 g lipide
150 g glucide
strict hiposodat
semilichid (pasat)
— compus din: supe-creme de legume, pireuri de legume cu lapte,
— iaurt, chisel, gelatine
— budinci, terciuri de făinoase cu lapte
— numai 5 g unt (la una din mese)

III. *Săptămîna* a III-a (infarctul miocardic, insuficienţa cardiacă decompensată)

Caracteristici: *Normo (hipo) sodat*
Hipolipidic
Hipoprotidic
Normoglucidic
Hiposodat (300 mg Na)*

Compus din: — supe-creme de legume, pireuri de legume cu lapte
— iaurt, chisel, gelatine, budinci, terciuri de făinoase cu lapte
— carne tocată (fiartă sau friptă)
— salate rase (sfeclă, morcovi, salată verde)
— soteuri de legume cu ulei (fierte a la grec)

---

16. Regimul pentru hiperuricemii şi litiaza urică

Caracteristici: *Hipocaloric*
Hipoprotidic (hipopurinic)
Hipolipidic
Normoglucidic
Hiposodat
Bogat în lichide
Bogat în reziduuri
Alcalinizant

Lapte şi derivate: laptele, brînzeturile nesărate, sărace în lipide
Carne şi peşte: în cantitate redusă (100 g/zi) de 3—4 ori pe săptămînă (fiartă, de la rece)
— interzise: toate alimentele bogate în purine, viscere, momiţe, scrumbii, sardele, heringi, anchois
Ouă: un ou la 2 zile

* după 6 săptămîni se permit 1,5—3 g Na

Scanned with OKEN Scanner

Pîine: albă, veche de o zi sau prăjită
Făinoase: permise toate
Legume: permise cele verzi ca salate, fierte ca supe-creme de legume, pireuri (fierte fără grăsime)
— interzise: fasolea, bobul, lintea, mazărea, spanacul, ciupercile, sparanghelul, varza, conopida
Fructe: permise toate crude sau în compoturi
— interzise: cele oleaginoase
Dulciuri: miere, aluaturi preparate fără grăsime, gelatine din fructele permise
— interzise: ciocolata, patiseria pe bază de creme şi foitaje
Grăsimi: permise în cantitate redusă (la mîncare)
Băuturi: sucuri de fructe, ape alcaline, lapte degresat, ceaiuri de plante (se va asigura un aport de 2—3 l lichide/zi)
— interzise: băuturile alcoolice, ceaiul, cafeaua, cacaoa
Sodiu: în cantitate redusă (după prescripţia medicului)
Vitamine: din fructele şi legumele permise
Condimente: oţet, lămîie, foi de dafin şi în general aromatele
— *interzise*: picantele
Supe: supe-creme de legume, supe de făinoase, supe de legume, limpezi, acrite cu lămîie
Sosuri: —
Orar mese: 4—5 pe zi.

Indicaţii speciale: *În puseul acut* (primele 48 de ore): regimul va fi compus din: orez, paste făinoase, supe-creme de legume, pireuri preparate fără grăsimi (din legume fierte, fructe)
— felurile de mîncare vor fi pregătite cît mai simplu, fără sare şi grăsimi.

17. Regimul pentru litiaza oxalixă

Caracteristici: *Hipo (normocaloric)*
Hiperprotidic
Hipolipidic
Hipoglucidic
Acidifiant
Bogat în lichide

Lapte şi derivate: permise brînzeturile
Carne şi peşte: carne de vacă slabă, de pasăre, de porc, viţel, peşte slab proaspăt, şuncă slabă
Ouă: permise cu moderaţie
Pîine: albă, intermediară (cu moderaţie)
Făinoase: orez, griş, fulgi de ovăz (permise în cantitate redusă)
Legume: conopida, castraveţii, mazărea, ridichile, varza albă, ciupercile, salata verde, lintea

Scanned with OKEN Scanner

— *interzise:* spanacul, sparanghelul, rubarba, ștevia și se vor reduce cele care conțin celuloză greu digestibilă

Fructe: mere, pere, piersici, caise, struguri, coarne, gutui

— *interzise:* smochinele, bananele, agrișele

Dulciuri: din fructele permise (limitat), cu brînză

— *interzise:* alimentele fermentescibile, ciocolata, cacaoa.

Grăsimi: permise în cantitate redusă (unt, frișcă)

Băuturi: se vor da în cantitate crescută minimum 2—3 l/zi (cură de diureză)

— *interzise:* apele alcaline, ceaiul, cacaoa, apele bogate în Ca, sucurile de fructe

Sodiu: în cantitate limitată

Vitamine: din fructele și legumele permise

Condimente: vanilie

Supe: bulionul de carne

Sosuri: permise cele preparate dietetic

Orar mese: — 5 mese pe zi

---

18. Regimul pentru litiaza fosfatică

Caracteristici: *Hipo (normo) caloric*
Hiperprotidic
Hipolipidic
Normoglucidic
Bogat în lichide
Acidifiant

Lapte și derivate: se vor limita datorită aportului de calciu

Carne și pește: carne fiartă, pește slab proaspăt, mezeluri

— *interzise:* heringi, sardele, ton

Ouă: —

Pîine: numai cea albă

Făinoase: permise cele rafinate toate

Legume: permise cele care conțin puțin calciu și aduc puține valențe alcaline (varza de Bruxelles, dovleacul, mazărea, sparanghelul)

— *interzise:* leguminoasele uscate, legumele verzi care aduc valențe alcaline

Fructe: coacăze, mere acre (în cantitate limitată)

interzise: fructele oleaginoase

Dulciuri: zahăr, biscuiți, aluaturi diverse, chisel de coacăze roșii

— *interzise:* ciocolata

Grăsimi: permise în cantitate moderată (unt, ulei)

Băuturi: permise în cantitate crescută (2—3 l/zi)

— *interzise:* apele alcaline, apele bogate în calciu, alcoolul

Sodiu: normal

Vitamine: se vor da alimente bogate în vitaminele A și D și complexul B (unt, untură de pește, drojdie de bere)

Scanned with OKEN Scanner

Condimente: interzise cele picante
Supe: supele de făinoase, bulionul de carne, supele de legume permise
Sosuri: permise cele preparate dietetic
Orar mese: 5 mese pe zi.

---

19. Regimul pentru ateroscleroză

Caracteristici: *H i p o c a l o r i c*
H i p o l i p i d i c
H i p o g l u c i d i c
H i p e r (n o r m o) p r o t i d i c

Lapte şi derivate: lapte ecremat, lapte bătut, iaurt degresat, brînză de vaci slabă, telemea de vacă slabă desărată
Carne şi peşte: carne slabă de vacă, viţel, oaie, pasăre preparată ca rasol, grătar, friptură înăbuşită
— viscere (numai plămînii)
— mezeluri (crenwurşti, parizer, şuncă fiartă, slabă) cu moderaţie
— peşte slab de rîu
— *interzise:* afumăturile, marinatele, cărnurile grase, scrumbiile sărate, peştele gras
Ouă: albuşul permis fără restricţie (în preparate: sufleuri, spume, bezele)
— gălbenuşul permis cu moderaţie numai în preparate 1—3/săptămînă.
Pîine: în cantitate limitată 200—250 g/zi (repartizată la toate mesele)
Făinoase: griş, orez, fulgi de ovăz (cu moderaţie) preparate fără zahăr
Legume: permise din abundenţă ca salate proaspete (pentru aportul vitaminic şi de substanţe de balast) sau preparate a la grec, ca pireuri, soteuri, sufleuri.
— este recomandabil ca cel puţin 2 mese pe zi să conţină legume; interzise: varza albă, varza roşie, guliile, fasolea uscată, mazărea, lintea, bobul
Fructe: permise din abundenţă proaspete ca sucuri de fructe, în compoturi, ca pireuri de fructe coapte
— interzise cele oleaginoase
Dulciuri: permise cele preparate din albuş, chiselurile de fructe, rulada, papanaşii fierţi, spumele de albuş, spumele de griş, îngheţata de fructe, cremele de amidon fără ou, gelatinele din pireuri de fructe sau din sucuri de fructe
— *interzise:* dulceaţa, pelteaua, şerbeturile, dulciurile concentrate, ciocolata, torturile şi prăjiturile cu cremă proaspete preparate cu unt, cozonacul ş.a. şi în general preparatele cu zahăr.
Grăsimi: permise în cantitate limitată (60—70 g/zi luîndu-se în calcul şi cele din alimente). Se vor da mai ales sub formă de grăsimi vegetale (ulei de floarea soarelui, de soia, de măsline, de germene de porumb sau de grîu, de in)
— *interzise:* grăsimile animale: untura, seul, slănina şi cele modificate prin tratament termic

Scanned with OKEN Scanner

Băuturi: ceaiuri de plante, sucuri de fructe şi de legume, lapte ecremat
— *interzise:* cele alcoolice (mai ales vinurile şi lichiorurile dulci)
Sodiu: după prescripţia medicului
Vitamine: din fructe şi legume, drojdia de bere.
Eventual regimul se va suplimenta cu alimente bogate în vitamina B_6 şi E
Condimente: permise aromatele (mărar, pătrunjel, leuştean, tarhon, dafin, scorţişoară, cimbru, chimen, suc de lămîie, oţet, zeamă de varză murată fără sare
Supe: permise supele creme de legume sau limpezi de legume, supele de carne degresate, borşul de perişoare
Sosuri: permise cele dietetice (se pot permite chiar mici cantităţi de făină pentru legarea sosurilor)
— *interzise:* sosurile cu smîntînă, unt, cele preparate nedietetic
Orar mese: — 5 mese pe zi

---

20. **Regimurile de eliminare pentru alergia alimentară** (Rowe)

	Regimul 1	Regimul 2	Regimul 3	Regimul 4	Regimul 5
Lapte:					2 1/2 l lapte cu zahăr
Carne şi peşte:	de berbec	de vacă, viţel	de pui şuncă	de peşte	
Ouă:				ouă	
Pîine:	de orez	mămăligă	de secară	de grîu	
Cereale:	orez	mălaiu	secară, tapioca	grîu	
Legume:	spanac morcovi fasole verde andive lăptuci	varză salată conopidă anghinare	fasole linte mazăre	cartofi	
Fructe:	pere mere lămîi smochine castane	banane nuci alune migdale	coacăze cireşe fragi	caise piersici struguri	
Grăsimi:			slănină ulei de arahide	unt	
Diverse:	sare zahăr	sare zahăr	sare zahăr	sare zahăr	

Capitolul XI

Modele de meniuri pentru unele boli

Gastrita acută, boala ulceroasă, faza dureroasă

(*Stadiul I* — primele 5—7 zile)

Mese: ziua la 2 ore, noaptea la 4 ore

Diverse variante:

1.

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	1 000	40	40	20	
frișcă	100	2	3	40	
zahăr	40	—	40	—	
	Total:	42 g	83 g	60 g	1 040 cal.

2.

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	1 000	40	40	20	
smîntînă	250	9	7	50	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	49 g	77 g	70 g	1 064 cal.

Scanned with OKEN Scanner

3.

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	2 000	80	80	40	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	80 g	110 g	40 g	1 320 cal.

4.

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	1 500	60	60	30	
frișcă	100	2	3	40	
zahăr	40	—	40	—	
	Total:	62 g	103 g	70 g	1 290 cal.

5.

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	1 500	60	60	30	
smîntînă	250	9	7	50	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	69 g	97 g	80 g	1 380 cal.

Boala ulceroasă faza dureroasă (stadiul II)
(Următoarele zile după săptămina I-a)

Ziua I-a
Dimineața: lapte cu frișcă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
frișcă	25	—	—	10	
	Total:	8 g	8 g	14 g	190 cal.

Gustare: pastă de ou (rețeta nr. 152)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ou	50	7	—	6	
unt	5	—	—	4	
	Total:	7 g	—	10 g	118 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz — felul I: supă-cremă de griș (rețeta nr. 39)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
griș	30	3	23	—	
lapte	150	6	6	3	
unt	5	—	—	4	
apă	200	—	—	—	
	Total:	9 g	29 g	7 g	215 cal.

Felul II: papanași cu smîntînă (rețeta nr. 83)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză de vaci	100	20	4	—	
ou	25	3	—	3	
griș	15	2	11	—	
zahăr	10	—	10	—	
smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	25 g	25 g	8 g	272 cal.

Felul III: frișcă cu zahăr

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
frișcă	100	2	3	40	
zahăr	20	—	20	—	
	Total:	2 g	23 g	40 g	460 cal.

Gustare: chisel de lapte (rețeta nr. 262)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
amidon	5	—	3	—	
zahăr	20	—	20	—	
	Total:	8 g	31 g	4 g	192 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: mămăligă pripită cu brînză de vaci și smîntînă (rețeta nr. 93)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mălai	50	5	36	—	
griș	25	2	17	—	
apă	500	—	—	—	
brînză de vaci	100	17	4	1	
smîntînă	50	1	—	10	
	Total:	25 g	57 g	11 g	427 cal.

Felul II: gelatină de lapte (rețeta nr. 264)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
zahăr	20	—	20	—	
gelatină	1 1/2 foaie	—	—	—	
apă	25	—	—	—	
	Total:	8 g	28 g	4 g	180 cal.

La culcare: 200 ml lapte (protide = 8 g, glucide = 8 g, lipide = 4 g, calorii = 100)

Ziua a II-a
Dimineața: spumă de griș (rețeta nr. 265)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
griș	15	1	11	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	9 g	34 g	4 g	208 cal.

Gustare: brînză cu smîntînă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză de vaci	100	17	4	1	
smîntînă	50	1	—	10	
	Total:	18 g	4 g	11 g	187 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: cremă de carote (rețeta nr. 27)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
morcovi	250	3	25	—	
apă	300	—	—	—	
lapte	50	2	2	1	
făină	5	—	4	—	
unt	5	—	—	4	
smîntînă	10	—	—	2	
	Total:	5 g	31 g	7 g	207 cal.

Felul II: pilaf dietetic (rețeta nr. 90)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	75	7	56	—	
morcov	60	—	62	—	
albitură	30	—	2	—	
unt	5	—	—	4	
brînză rasă	25	5	—	2	
	Total:	12 g	120 g	6 g	582 cal.

Felul III: pireu de mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	200	—	20	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	35g	—	140 cal.

Gustare: bezele cu frișcă (rețeta nr. 275)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	25	3	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
frișcă	25	—	—	10	
	Total:	3 g	15 g	10 g	162 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: omletă dietetică (reţeta nr. 153) cu soté de dovlecei

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ou	50	7	—	6	
lapte	50	2	2	1	
unt	10	—	—	8	
dovlecei	200	—	6	—	
	Total:	9 g	8 g	15 g	203 cal.

Felul II: savarină cu frişcă (reţeta nr. 278)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
ou	50	7	—	6	
zahăr	40	—	40	—	
frişcă	25	—	—	10	
pesmet	20	2	10	—	
	Total:	17 g	58 g	20 g	480 cal.

La culcare: 200 ml lapte (protide = 8 g, glucide = 8 g, lipide = 4 g, calorii = 100).

Gastrita cronică hiperacidă, boala ulceroasă faza dureroasă puseu acut (stadiul III) şi cronic

Ziua I-a

Dimineaţa: lapte, pîine cu unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
pîine	30	3	15	—	
unt	5	—	—	4	
	Total:	11 g	23 g	8 g	208 cal.

Gustare: cremă de ou la ceaşcă (reţeta nr. 268)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
ou	50	7	—	6	
zahăr	15	—	15	—	
	Total :	15 g	23 g	10 g	242 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă cu fidea

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
morcov	80	—	8	—	
pătrunjel	30	—	3	—	
albitură	30	—	3	—	
cartofi	50	1	10	—	
fidea	20	2	15	—	
unt	10	—	—	8	
apă	500	—	—	—	
	Total:	3 g	39 g	8 g	240 cal.

Felul II: perișoare fierte la aburi (rețeta nr. 181) cu sos alb dietetic (rețeta nr. 230)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	10	
orez	5	—	4	—	
ou	25	3	—	3	
unt	5	—	—	4	
	Total:	23 g	4 g	17 g	261 cal.

Felul III: ecler cu cremă de vanilie (rețeta nr. 273)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
apă	20	—	—	—	
ulei	10	—	—	10	
ou	25	3	—	3	
făină	20	2	16	—	
crema:					
lapte	50	2	2	1	
zahăr	20	—	20	—	
ou	25	3	—	3	
făină	5	—	4	—	
vanilie	1/4 pachet	—	—	—	
	Total:	10 g	42 g	17 g	361 cal.

Gustare: gelatină din pireu de fructe coapte (rețeta nr. 272)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
fructe	250	—	25	—	
zahăr	15	—	15	—	
gelatină	1 1/2 foaie	—	—	—	
apă	100	—	—	—	
	Total:	—	40 g	—	160 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: ciulama dietetică de pasăre (rețeta nr. 102)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	3	
morcov	30	—	3	—	
albitură	30	—	3	—	
lapte	50	2	2	1	
făină	10	1	8	—	
supă de legume	50	—	—	—	
unt	10	—	—	8	
smîntînă	20	—	—	4	
	Total:	23 g	16 g	16 g	300 cal.

Felul II: lapte de pasăre (rețeta nr. 298)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
ou	50	7	—	6	
zahăr	40	—	40	—	
	Total:	15 g	48 g	10 g	342 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: lapte cu frișcă și biscuiți

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
zahăr	15	—	15	—	
frișcă	20	—	—	8	
biscuiți	60	5	6	4	
	Total:	13 g	29 g	16 g	312 cal.

Gustare: ou moale la pahar cu unt și brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ou	50	7	—	6	
unt	5	—	—	4	
brînză de vaci	50	9	2	—	
	Total:	16 g	2 g	10 g	158 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă-cremă de legume (rețeta nr. 31)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
morcov	50	—	5	—	
păstîrnac	50	—	5	—	
pătrunjel	25	—	2	—	
cartofi	100	2	20	—	
dovlecei	30	—	1	—	
fasole verde	30	—	2	—	
apă	700	—	—	—	
smîntînă	15	—	—	3	
	Total:	2 g	35 g	3 g	175 cal.

Felul II: rasol de pește alb (rețeta nr. 165) cu legume soté à la grec (rețeta nr. 134)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pește alb	200	40	—	1	
ulei	25	—	—	25	
morcov	100	—	10	—	
cartofi	100	2	20	—	
dovlecei	100	—	4	—	
verdeață	5	—	—	—	
suc de lămîie	5	—	—	—	
	Total:	42 g	34 g	26 g	538 cal.

Felul III: budincă de franzelă cu mere (rețeta nr. 277)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	100	4	4	2	
franzelă	100	8	50	—	
ou	25	3	—	3	
zahăr	25	—	25	—	
unt	10	—	—	8	
mere	150	—	15	—	
	Total:	15 g	94 g	13 g	553 cal.

Gustare: cremă de zahăr ars

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
zahăr	25	—	25	—	
ou	50	7	—	6	
vanilie	5	—	—	—	
	Total:	15 g	33 g	10 g	282 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: musaca dietetică de dovlecei cu carne (rețeta nr. 192)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	12	—	
carne	100	20	—	10	
ulei	15	—	—	15	
supă de legume	150	—	5	—	
smîntînă	25	—	—	5	
mărar	5	—	—	—	
	Total:	22 g	17 g	30 g	426 cal.

Felul II: savarină cu brînză de vaci (rețeta nr. 293)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
făină	40	4	32	—	
unt	30	—	—	24	
zahăr	35	—	35	—	
brînză de vaci	50	9	2	1	
griș	10	1	8	—	
ou	15	2	—	1	
stafide	5	—	3	—	
	Total:	16 g	80 g	26 g	618 cal.

Gastrita cronică hipoacidă cu diaree, enterocolite acute (din ziua a 3-a), diaree de fermentație

Ziua I-a

Dimineața: ceai de mentă, pîine albă prăjită, telemea desărată

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pîine	25	2	12	—	
telemea	30	6	—	3	
	Total:	8 g	12 g	3 g	107 cal.

Gustare: decoct de tărîțe (rețeta nr. 37)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
tărîțe de grîu	100	4	10	—	
apă	500	—	—	—	
	Total:	4 g	10 g	—	56 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă—cremă de pasăre

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pasăre	100	20	—	3	
apă	300	—	—	—	
morcov	50	—	5	—	
	Total:	20 g	5 g	3 g	127 cal.

Felul II: Sufleu de brînză de vaci cu orez (reţeta nr. 84)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză vaci (stoarsă)	25	5	—	—	
telemea	25	5	—	2	
orez	75	6	56	—	
albuş	25	3	—	—	
bulion de carne	300	2	—	2	
	Total:	21 g	56 g	4 g	344 cal.

Felul III: gelatină de cacao cu apă (reţeta nr. 270)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cacao	5	1	2	1	
zahăr	10	—	10	—	
gelatină	2 foi	—	—	—	
	Total:	1 g	12 g	1 g	61 cal.

Gustare: chisel de afine uscate (reţeta nr. 263)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
afine uscate	20	—	15	—	
amidon	5	—	4	—	
apă	100	—	—	—	
zahăr	10	—	10	—	
	Total:	—	29 g	—	116 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: pilaf dietetic (rețeta nr. 90)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	75	5	56	—	
morcov	50	—	5	—	
supă limpede de carne	250	3	—	3	
	Total:	8 g	61 g	3 g	303 cal.

Felul II: spumă de griș cu cacao (rețeta nr. 265)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
griș	15	1	12	—	
cacao	5	1	2	1	
zahăr	10	—	10	—	
apă	150	—	—	—	
	Total:	2 g	24 g	1 g	113 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai de mușețel, pîine albă prăjită, brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pîine	25	2	12	—	
brînză vaci	30	6	—	—	
	Total:	8 g	12 g	—	80 cal.

Gustare: chisel de cacao (rețeta nr. 262)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cacao	5	1	2	1	
amidon	5	—	4	—	
apă	200	—	—	—	
zaharină	10	—	—	—	
	Total:	1 g	6 g	1 g	37 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă-cremă de orez (rețeta nr. 39)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	40	3	32	—	
bulion de oase	400	2	—	2	
	Total:	5 g	32 g	2 g	166 cal.

Felul II: chifteluțe la aburi (rețeta nr. 181), cu cașe de griș (rețeta nr. 89)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	10	
griș	40	4	30	—	
bulion de carne	300	3	—	3	
pesmet	10	1	5	—	
	Total:	28 g	35 g	13 g	369 cal.

Felul III: gelatină de ceai de mentă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai mentă	1	—	—	—	
apă	150	—	—	—	
lămîie	5	—	—	—	
gelatină	1/2 foaie	—	—	—	
zahăr	10	—	10	—	
	Total:	—	10 g	—	40 cal.

Gustare: chisel de gutui (rețeta nr. 263)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
amidon	5	—	4	—	
gutui	150	1	21	—	
zahăr	10	—	10	—	
apă	250	—	—	—	
	Total:	1 g	35 g	—	144 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: felul I: sufleu de morcov cu brînză de vaci (reţeta nr. 85)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză vaci	100	17	—	—	
morcov	150	2	15	—	
griş	20	2	15	—	
albuş	25	3	—	—	
	Total:	24 g	30 g	—	216 cal.

Felul II: gelatină de suc de afine (reţeta nr. 271)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
afine (suc)	100	—	15	—	
gelatină	1 1/2 foaie	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
apă	75	—	—	—	
	Total:	—	35 g	—	140 cal.

Gastrita cronică hipoacidă, enterocolita cronică, diareea de fermentaţie

Ziua I-a

Dimineaţa: ceai de mentă, lămîie, pîine albă prăjită, telemea desărată

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mentă	1	—	—	—	
apă	200	—	—	—	
lămîie	5	—	—	—	
pîine	40	4	20	—	
telemea	50	10	—	5	
	Total:	14 g	20 g	5 g	156 cal.

Gustare: cartofi copţi cu unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	150	3	30	—	
unt	10	—	—	8	
chimen	1	—	—	—	
	Total:	3 g	30 g	8 g	204 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă de oase cu găluşti de griş (reţeta nr. 54)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
supă de oase	400	8	—	4	
morcov	70	—	7	—	
ţelină	30	—	3	—	
pătrunjel	30	—	3	—	
griş	15	—	1	10	
ou	25	3	—	3	
verdeaţă	5	—	—	—	
	Total:	11 g	14 g	17 g	253 cal.

Felul II: musaca dietetică de dovlecei cu carne (reţeta nr. 192)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	10	—	
carne	100	20	—	10	
ulei	15	—	—	15	
supă de legume	150	—	—	—	
mărar	5	—	—	—	
	Total:	22 g	10 g	25 g	353 cal.

Felul III: orez cu mere şi mereng (reţeta nr. 276)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	50	4	38	—	
mere	200	2	20	—	
zahăr	25	—	25	—	
unt	10	—	—	8	
albuş	25	3	—	—	
scorţişoară	1	—	—	—	
	Total:	9 g	83 g	8 g	440 cal.

Gustare: brînzoaice (reţeta nr. 284)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
aluat: făină	50	5	36	—	
unt	15	—	—	12	
ou	25	3	—	3	

Scanned with OKEN Scanner

zahăr	40	—	40	—	
lapte	25	1	1	—	
drojdie	5	—	—	—	
umplutură:					
brînză de vaci	50	9	—	—	
ou	25	3	—	3	
zahăr	15	—	15	—	
coajă de lămîie	5	—	—	—	
	Total:	21 g	92 g	18 g	614 cal.

Seara: felul I: budincă de orez cu carne (rețeta nr. 95)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	50	4	38	—	
carne	100	20	—	10	
ou	25	3	—	3	
unt	10	—	—	8	
morcov	50	—	5	—	
albitură	30	—	3	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	27 g	46 g	21 g	481 cal.

Felul II: gelatină din pireu de mere (rețeta nr. 272)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	—	15	—	
gelatină	1 1/2 foaie	—	—	—	
apă	200	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	30 g	—	120 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai cu lămîie, unt și peltea de gutui (rețeta nr. 292)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai mușețel	200	—	—	—	
lămîie	5	—	—	—	
unt	10	—	—	8	
peltea gutui	40	—	30	—	
pîine	40	4	20	—	
zahăr	25	—	25	—	
	Total:	4 g	75 g	8 g	388 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: tartine cu pateu dietetic (rețeta nr. 175)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	50	10	—	5	
unt	5	—	—	4	
gălbenuș fiert	15	2	—	3	
pîine	40	4	20	—	
	Total:	16 g	20 g	12 g	252 cal.

Prînz: felul I: supă-cremă de șalău (rețeta nr. 72)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
șalău	100	19	—	—	
morcov	50	—	5	—	
albitură	50	—	5	—	
apă	300	—	—	—	
	Total:	19 g	10 g	—	116 cal.

Felul II: mititei dietetici (rețeta nr. 185) cu cașă de griș (rețeta nr. 89)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	8	
ou	10	2	—	1	
unt	5	—	—	4	
cimbru	1	—	—	—	
bulion de oase	300	6	—	3	
unt	5	—	—	4	
griș	35	8	37	—	
	Total:	33 g	37 g	20 g	460 cal.

Felul III: spumă de albuș cu fructe (rețeta nr. 267)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	25	3	—	—	
zahăr	50	—	50	—	
mere	100	—	10	—	
apă	30	—	—	—	
	Total:	3 g	60 g	—	252 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: iaurt proaspăt cu pîine prăjită

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	250	10	10	5	
pîine	30	3	15	—	
	Total:	13 g	25 g	5 g	187 cal.

Seara: felul I: mămăligă dietetică cu telemea și unt (rețeta 93)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mălai	50	5	36	—	
griș	25	2	17	—	
apă	500	—	—	—	
telemea	100	20	—	10	
unt	10	—	—	8	
	Total:	27 g	53 g	18 g	482 cal.

Felul II: șnițel în pergament (rețeta nr. 195)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	150	30	—	8	
unt	10	—	—	8	
	Total:	30 g	—	16 g	264 cal.

Felul III: mere coapte 200 g cu zahăr 15 g = 35 g glucide și 140 calorii

Colecistite acute (după 3 zile de la colică), diskinezii hipertone, hiperkinetice

Ziua I-a

Dimineața: ceai cu lămîie și peltea de gutui (rețeta nr. 292)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	200	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
lămîie	5	—	—	—	
pîine prăjită	30	3	15	—	
peltea de gutui	40	—	30	—	
	Total:	3 g	60 g	—	252 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: iaurt cu pîine prăjită

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	250	10	10	5	
pîine	50	5	25	—	
	Total:	15 g	35 g	5g	245 cal.

Prînz: felul I: supă-cremă de legume (rețeta nr. 31)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
morcov	50	—	5	—	
păstîrnac	50	—	5	—	
pătrunjel	25	—	2	—	
țelină	10	—	1	—	
cartofi	100	2	20	—	
dovlecei	30	—	1	—	
fasole verde	50	1	3	—	
roșii	50	—	2	—	
verdeață	5	—	—	—	
apă	700	—	—	—	
	Total:	3 g	39 g	—	168 cal.

Felul II: rasol de pasăre (rețeta nr. 176) cu garnitură de orez (rețeta nr. 88)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pasăre	100	20	—	5	
orez	75	5	56	—	
morcov	50	—	5	—	
pătrunjel	30	—	3	—	
păstîrnac	30	—	3	—	
apă	700	—	—		
unt	5	—	—	4	
	Total:	25g	67 g	9 g	449 cal.

Felul III: gelatină de suc de fructe (rețeta nr. 271)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
gelatină	1 1/2 foaie	—	—	—	
suc de mere	100	—	17	—	
zahăr	5	—	5	—	
	Total:	—	22 g	—	88 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: bezele (reţeta nr. 275)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuş	30	3	—	—	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	3 g	30 g	—	132 cal.

Seara: felul I: papanaşi fierţi (reţeta nr. 83)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză vaci	100	17	4	—	
griş	15	2	10	—	
zahăr	10	—	10	—	
ou	25	3	—	3	
unt	5	—	—	4	
	Total:	22 g	24 g	7 g	247 cal.

Felul II: spumă de albuş cu fructe (reţeta nr. 267)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuş	25	3	—	—	
caise	50	—	5	—	
zahăr	50	—	50	—	
apă	30	—	—	—	
	Total:	3 g	55 g	—	232 cal.

Ziua a II-a

Dimineaţa: ceai cu lămîie, pîine prăjită şi brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai muşeţel	200	—	—	—	
lămîie	5	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
pîine	30	3	15		
brînză vaci	50	10	2	—	
	Total:	13 g	32 g	—	180 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: chisel de suc de fructe (rețeta nr. 263)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
suc de fructe (gutui)	100	—	14	—	
amidon	5	—	4	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	33 g	—	132 cal.

Prînz: Felul I: supă-cremă de cartofi (rețeta nr. 28)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	250	5	50	—	
supă limpede de legume	300	—	—	—	
unt	5	—	—	4	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	5 g	50 g	4 g	256 cal.

Felul II: perișoare fierte la aburi (rețeta nr. 181) cu garnitură de griș (rețeta nr. 89).

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	8	
orez	5	—	4	—	
ou	12	2	—	1	
griș	75	7	56	—	
supă de legume	300	—	—	—	
unt	5	—	—	4	
	Total:	29 g	60 g	13 g	473 cal.

Felul III: mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	200	—	20	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	35 g	—	140 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: gelatină de iaurt (rețeta nr. 264)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	100	4	4	2	
gelatină	2 foi	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
vanilie	1	—	—	—	
	Total:	4 g	19 g	2 g	110 cal.

Seara: felul I: pilaf de orez cu dovlecei (rețeta nr. 99)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	9	—	
orez	75	5	52	—	
supă de legume	300	—	—	—	
unt	5	—	—	4	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	7 g	61 g	4 g	308 cal.

Felul II: spumă de fructe cu griș (rețeta nr. 266)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
fructe (caise)	150	—	20	—	
zahăr	15	—	15	—	
griș	20	2	15	—	
apă	250	—	—	—	
	Total:	2 g	50 g	—	208 cal.

Colecistite cronice

Ziua I-a

Dimineața: cafea de orz cu lapte și gem de caise

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	150	6	6	3	
cafea de orz	30	—	—	—	
pîine albă	40	4	20	—	
gem caise	30	—	26	—	
unt	15	—	—	4	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	10 g	67 g	7 g	371 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: roșii cu brînză de vaci:

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
roșii	150	1	7	—	
brînză de vaci	100	18	4	—	
	Total:	19 g	11 g	—	120 cal.

Prînz: felul I: supă de pasăre cu tăiței (rețeta nr. 60)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
supă de pasăre	300	6	—	3	
morcov	50	—	5	—	
albitură	25	—	2	—	
țelină	25	—	2	—	
făină	25	2	16	—	
ou	12	3	—	2	
	Total:	11 g	25 g	5 g	164 cal.

Felul II: pilaf cu carne de pasăre (rețeta nr. 91) și sos de roșii (rețeta nr. 238)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pasăre	150	30	—	8	
orez	75	6	56	—	
morcov	25	—	2	—	
păstîrnac	25	—	2	—	
supă de legume	300	—	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	36 g	60 g	8 g	456 cal.

Felul III: mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	200	—	20	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	35 g	—	140 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: iaurt cu pîine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	250	10	10	5	
pîine	20	2	10	—	
	Total:	12 g	20 g	5 g	173 cal.

Seara: felul I: budincă de cartofi și brînză de vaci (rețeta nr. 138)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	250	5	50	—	
lapte	50	2	2	1	
ou	12	2	—	1	
făină	10	1	7	—	
brînză de vaci	100	18	4	—	
unt	5	—	—	4	
	Total:	28 g	63 g	6 g	418 cal.

Felul II: tartă umplută cu spumă de caise (rețeta nr. 274)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
făină	12	1	8	—	
unt	8	—	—	6	
zahăr	8	—	8	—	
caise	50	—	6	—	
albuș	10	1	—	—	
ou	10	1	—	1	
	Total:	3 g	22 g	7 g	163 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai cu lămîie, unt și schweitzer

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
unt	5	—	—	4	
schweitzer	50	13	—	13	
ceai	200	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
lămîie	5	—	—	—	
	Total:	13 g	15 g	17 g	265 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: cartofi copți cu iaurt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	200	4	40	—	
iaurt	200	8	8	4	
	Total:	12 g	48 g	4 g	276 cal.

Prînz: felul I: borș cu perișoare (rețeta nr. 66)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
supă limpede					
de oase	400	8	—	4	
morcov	70	—	7	—	
țelină	30	—	3	—	
pătrunjel	30	—	3	—	
carne	50	10	—	5	
orez	5	—	4	—	
ou	15	2	—	1	
borș	100	—	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	20 g	17 g	10 g	238 cal.

Felul II: sărmăluțe în foi de viță (rețeta nr. 188)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	150	30	—	15	
orez	20	1	15	—	
ulei	20	—	—	20	
foi de viță	10	—	—	—	
iaurt	25	1	1	—	
miez de pîine	25	2	13	—	
ceapă	10	—	2	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	34 g	31 g	35 g	575 cal.

Felul III: compot de vișine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
vișine	250	2	35	—	
zahăr	40	—	40	—	
lămîie	25	—	—	—	
	Total:	2 g	75 g	—	308 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: gelatină din oranjadă (rețeta nr. 271)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
suc portocale	100	20	—	—	
zahăr	5	5	—	—	
gelatină	2 foi	—	—	—	
	Total:	25 g	—	—	100 cal.

Seara: Felul I: crap cu roșii la cuptor (rețeta nr. 173)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
crap	250	—	37	5	
bulion	5	5	—	—	
roșii	100	—	1	—	
ulei	15	—	—	15	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	5 g	38 g	20 g	352 cal.

Felul II: orez cu mere și mereng (rețeta nr. 276)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	15	—	—	
orez	50	37	4	—	
zahăr	25	25	—	—	
apă	400	—	—	—	
unt	5	—	—	4	
albuș	25	—	3	—	
scorțișoară	1	—	—	—	
	Total:	77 g	7 g	4 g	292 cal.

Hepatită cronică agresivă, ciroza hepatică compensată

Ziua I-a

Dimineața: cafea de orz cu lapte, unt, peltea de gutui (rețeta nr. 292)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	250	10	10	5	
cafea de orz	30	—	—	—	
unt	10	—	—	8	
peltea	50	—	37	—	
pîine	40	4	20	—	
	Total:	14 g	67 g	13 g	276 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: tartine cu unt și șuncă de Praga

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pîine	50	5	25	—	
unt	10	—	—	8	
șuncă de Praga	50	10	—	13	
	Total:	15 g	25 g	21 g	349 cal.

Prînz: felul I: cremă de cartofi (rețeta nr. 28)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	250	5	50	—	
supă legume	300	—	—	—	
lapte	50	2	2	1	
unt	5	—	—	4	
gălbenuș	15	1	—	3	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	8 g	52 g	8 g	312 cal.

Felul II: dovlecei umpluți cu carne (rețeta nr. 194)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	8	—	
carne	100	20	—	8	
orez	10	—	8	—	
ou	12	2	—	1	
ulei	10	—	—	10	
supă de legume	100	—	—	—	
iaurt	50	2	2	1	
sos de roșii	100	3	15	5	
	Total:	29 g	33 g	25 g	473 cal.

Felul III: ruladă umplută cu gem de caise (rețeta nr. 283)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
făină	20	2	15	—	
ou	50	7	—	6	
zahăr	20	—	20	—	
unt	5	—	—	4	
gem	25	—	18	—	
	Total:	9 g	53 g	10 g	338 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: spumă de griș cu lapte (rețeta nr. 265)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
griș	15	1	12	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	9 g	35 g	4 g	212 cal.

Seara: felul I: șnițel în pergament (rețeta nr. 195) cu pireu de cartofi

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	150	30	—	8	
unt	5	—	—	4	
cartofi	200	4	40	—	
lapte	25	1	1	—	
unt	5	—	—	4	
	Total:	35 g	41 g	16 g	448 cal.

Felul II: salată de fructe (rețeta nr. 291)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	75	—	8	—	
portocale	50	—	3	—	
vișine	25	—	3	—	
compot de caise	100	—	24	—	
stafide	25	—	16	—	
frișcă	25	—	—	10	
zahăr	25	—	25	—	
	Total:	—	79 g	10 g	406 cal.
				fără frișcă	= 316 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai cu lămîie, unt și brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	250	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
lămîie	5	—	—	—	
unt	10	—	—	8	
brînză de vaci	50	9	2	—	
pîine	40	4	20	—	
	Total:	14 g	37 g	8 g	272 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: cartofi copți cu unt, roșii

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	200	4	40	—	
unt	10	—	—	8	
roșii	100	1	5	—	
	Total:	5 g	45 g	8 g	272 cal.

Prînz: felul I: supă de oase degresată cu găluște din albuș (rețeta nr. 57)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
bulion de oase	300	7	—	4	
albuș	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	10 g	—	4 g	76 cal.

Felul II: pui cu roșii (rețeta nr. 225)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pui	200	40	—	10	
roșii	250	2	7	—	
zahăr	5	—	5	—	
ulei	15	—	—	15	
făină	5	—	4	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	42 g	16 g	25 g	457 cal.

Felul III: bezele (rețeta nr. 275)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	50	6	—	—	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	6 g	30 g	—	144 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: cremă de zeamil (rețeta nr. 269)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	250	10	10	5	
zeamil	10	1	7	—	
zahăr	20	—	20	—	
gălbenuș	25	2	—	3	
	Total:	13 g	37 g	8 g	272 cal.

Seara: felul I: ardei umpluți cu orez (rețeta nr. 101)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ardei	200	2	10	—	
orez	50	4	36	—	
ulei	15	—	—	15	
roșii	100	1	5	—	
morcov	30	—	3	—	
țelină	30	—	3	—	
făină	5	—	3	—	
iaurt	50	2	2	1	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	9 g	62 g	16 g	428 cal.

Felul II: budincă de franzelă cu mere (rețeta nr. 277)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	100	4	4	2	
franzelă	100	10	50	—	
ou	15	2	—	1	
zahăr	25	—	25	—	
unt	5	—	—	4	
mere	150	—	15	—	
	Total:	16 g	94 g	7 g	503 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Glomerulonefrita acută (în perioada cu diureză peste 1 000 ml/zi)

Ziua I-a

Dimineața: ceai de cozi de cireșe, pîine albă fără sare, unt, miere

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	200	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
unt	20	—	—	16	
miere	40	—	32	—	
lămîie	5	—	—	—	
	Total:	—	52 g	16 g	352 cal.

Gustare: gutui coapte cu dulceață

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
gutui	250	1	35	—	
zahăr	5	—	5	—	
dulceață	25	—	17	—	
	Total:	1 g	57 g	—	232 cal.

Prînz: felul I: ciorbă de lobodă (rețeta nr. 50)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lobodă	150	2	2	—	
ceapă	20	—	2	—	
orez	20	2	16	—	
borș	100	—	—	—	
apă	350	—	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	4 g	20 g	5 g	141 cal.

Felul II: dovlecei cu smîntînă (rețeta nr. 147)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	9	—	
smîntînă	50	—	—	12	
mărar	2	—	—	—	
	Total:	2 g	9 g	12 g	152 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: şarlotă de nuci (reţeta nr. 295)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
nuci	20	4	—	12	
frişcă	40	—	—	16	
apă	60	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
gelatină	1 foaie	—	—	—	
	Total:	4 g	20 g	28 g	348 cal.

Gustare: frişcă cu zahăr

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
frişcă	100	2	3	40	
zahăr	30	—	30	—	
	Total:	2 g	33 g	40 g	500 cal.

Seara: felul I: salată de crudităţi (reţeta nr. 113) cu maioneză (reţeta nr. 161)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
varză	100	1	6	—	
morcov	100	1	10	—	
mere	60	—	6	—	
salată verde	50	—	1	—	
zahăr	5	—	5	—	
ulei	100	—	—	100	
gălbenuş	25	2	—	6	
	Total:	4 g	28 g	106 g	1 082 cal.

Felul II: clătite cu dulceaţă (reţeta nr. 108)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
făină	80	8	57	—	
lapte	50	2	2	1	
ulei	25	—	—	25	
ou	25	3	—	3	
dulceaţă	60	—	50	—	
	Total:	13 g	109 g	29 g	749 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Ziua a II-a

Dimineața: ceai de mătase de porumb, pîine albă, fără sare, unt, gem de caise

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	200	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
pîine	50	5	25	—	
unt	20	—	—	16	
gem caise	50	—	37	—	
	Total:	5 g	82 g	16 g	492 cal.

Gustare: cartofi copți cu unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	150	3	30	—	
unt	20	—	—	16	
	Total:	3 g	30 g	16 g	276 cal.

Prînz: felul I: supă de roșii (rețeta nr. 18)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
roșii	300	3	15	—	
supă de legume	300	—	6	—	
zahăr	3	—	3	—	
orez	10	—	8	—	
pătrunjel	5	—	—	—	
	Total:	3 g	32 g	—	140 cal.

Felul II: pilaf de orez cu dovlecei (rețeta nr. 99)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	75	6	56	—	
dovlecei	250	2	9	—	
supă de legume	300	—	6	—	
unt	15	—	—	12	
verdeață	—	—	—	—	
	Total:	8 g	71 g	12 g	424 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: mere în jupon de aluat (rețeta nr. 290)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	200	—	20	—	
făină	20	2	16	—	
unt	20	—	—	16	
zahăr	10	—	10	—	
gem	25	—	18	—	
apă	15	—	—	—	
gălbenuș	10	1	—	2	
	Total:	3 g	64 g	18 g	430 cal.

Gustare: pireu de fructe cu frișcă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
caise	150	20	—	—	
frișcă	25	—	—	10	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	20 g	15 g	10 g	230 cal.

Seara: felul I: ghiveci de legume (rețeta nr. 151)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
morcovi	50	—	5	—	
cartofi	100	2	20	—	
dovlecei	50	—	3	—	
mazăre	25	2	4	—	
fasole verde	25	—	2	—	
conopidă	50	1	2	—	
păstîrnac	25	—	2	—	
roșii	150	1	6	—	
ulei	20	—	—	20	
verdeață	—	—	—	—	
	Total:	6 g	44 g	20 g	380 cal.

Felul II: drajeuri de nuci pralinate (rețeta nr. 300)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
nuci	50	9	2	30	
zahăr	50	—	50	—	
zahăr vanilat	5	—	—	—	
	Total:	9 g	52 g	30 g	514 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Insuficiența renală cronică

Ziua I-a

Dimineața: ceai, pîine fără sare, unt, gem de gutui

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	200	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
unt	15	—	—	12	
gem	50	—	37	—	
pîine	20	2	10	—	
	Total:	2 g	67 g	12 g	492 cal.

Gustare: brînză de vaci și smîntînă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
brînză vaci	25	4	1	—	
smîntînă	50	—	—	10	
pîine albă	20	2	10	—	
	Total:	6 g	11 g	10 g	158 cal.

Prînz: felul I: ciorbă de cartofi (rețeta nr. 46)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	250	5	50	—	
morcovi	50	—	5	—	
pătrunjel	50	—	5	—	
ulei	10	—	—	10	
smîntînă	25	—	—	5	
ceapă	10	—	1	—	
apă	350	—	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	5 g	61 g	15 g	399 cal.

Felul II: mîncare de fasole verde cu smîntînă (rețeta nr. 190)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
fasole verde	250	5	15	—	
ceapă	10	—	1	—	
roșii	100	1	5	—	
ulei	15	—	—	15	
făină	5	—	4	—	
smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	6 g	25 g	20 g	304 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: tartă cu fructe (rețeta nr. 274)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
unt	10	—	—	8	
făină	15	1	12	—	
zahăr	15	—	5	—	
ou	10	1	—	1	
fructe	100	—	15	—	
	Total:	2 g	32 g	9 g	217 cal.

Seara: Felul I: cartofi cu unt și smîntînă (rețeta nr. 142)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	300	6	60	—	
unt	20	—	—	16	
smîntînă	40	—	—	8	
	Total:	6 g	60 g	24 g	480 cal.

Felul II: budincă de franzelă cu mere (rețeta nr. 277)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	100	4	4	2	
franzelă fără sare	100	10	50	—	
ou	12	2	—	2	
zahăr	30	—	30	—	
unt	10	—	—	8	
mere	150	—	15	—	
	Total:	16 g	99 g	12 g	568 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai, pîine fără sare, unt, miere

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	200	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
unt	20	—	—	16	
miere	50	—	40	—	
pîine	40	4	20	—	
	Total:	4 g	80 g	16 g	480 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: cartofi copți cu unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	200	4	40	—	
unt	20	—	—	16	
	Total:	4 g	40 g	16 g	323 cal.

Prînz: felul I: cremă de salată verde (rețeta nr. 33)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
salată verde	150	3	3	—	
unt	10	—	—	8	
făină	10	1	8	—	
lapte	50	2	2	1	
ou	12	2	—	1	
supă legume	400	—	8	—	
	Total:	8 g	21 g	10 g	206 cal.

Felul II: tăiței cu carne (rețeta nr. 207)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
tăiței	50	5	37	—	
roșii	100	1	4	—	
carne	50	10	—	5	
unt	20	—	—	16	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	16 g	41 g	21 g	417 cal.

Felul III: mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	200	—	20	—	
zahăr	20	—	20	—	
	Total:	—	40 g	—	160 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: frișcă cu zahăr

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
frișcă	100	2	3	40	
zahăr	20	—	20	—	
vanilie	1	—	—	—	
	Total:	2 g	23 g	40 g	460 cal.

Seara: Felul I: roșii umplute cu salată de vinete (rețeta nr. 116)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
vinete	200	2	10	—	
roșii	200	2	10	—	
ulei	15	—	—	15	
ceapă	10	—	1	—	
salată verde	25	—	1	—	
	Total:	4 g	22 g	15 g	239 cal.

Felul II: chifteluțe de cartofi cu smîntînă (rețeta nr. 143)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	300	6	60	—	
ou	12	2	—	2	
pesmet	20	2	10	—	
ulei	25	—	—	25	
smîntînă	25	—	—	5	
	Total:	10 g	70 g	32 g	608 cal.

Felul III: mere 150 g (15 g glucide, 60 calorii)

Obezitate

Ziua I-a

Dimineața: lapte smîntînit 200 ml (8 g proteine, 8 g glucide, 2 g lipide, 73 calorii)

Gustare: roșii cu brînză de vaci dietetică

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
roșii	100	1	5	—	
brînză vaci	50	9	—	—	
	Total:	10 g	5 g	—	60 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: Felul I: supă poloneză de pasăre (rețeta nr. 61)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pasăre	50	10	—	2	
albitură	25	—	2	—	
țelină	25	—	2	—	
ou (albuș)	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	13 g	4 g	2 g	86 cal.

Felul II: rasol (rețeta nr. 176) cu salată verde (rețeta nr. 128)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne slabă	100	20	—	5	
morcov	25	—	2	—	
albitură	25	—	2	—	
verdeață	5	—	—	—	
salată verde	100	1	3	—	
	Total:	21 g	7 g	5 g	157 cal.

Felul III: compot de mere cu zaharină

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	100	—	10	—	
zaharină	2 tb	—	—	—	
lămîie	10	—	—	—	
	Total:	—	10 g	—	40 cal.

Gustare: cafea naturală cu zaharină (0 = calorii)

Seara: — felul I: dovlecei umpluți cu brînză de vaci (rețeta nr. 135)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	200	—	6	—	
brînză vaci	100	18	—	—	
iaurt	50	2	2	1	
mărar	5	—	—	—	
	Total:	20 g	8 g	1 g	121 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul II: mere coapte cu zaharină

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	—	15	—	
zaharină	2 tb	—	—	—	
	Total:	—	15 g	—	60 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: iaurt degresat

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	200	8	8	1	
pîine	15	1	7	—	
	Total:	9 g	15 g	1 g	105 cal.

Gustare: cafea cu zaharină (0 = calorii)

Prînz: Felul I: supă limpede de oase cu găluști din albuș (rețeta nr. 57)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
bulion de oase degresat	300	7	—	3	
albuș	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	10 g	—	3 g	67 cal.

Felul II: sărmăluțe în foi de viță (rețeta nr. 188)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne slabă	100	20	—	5	
orez	15	—	4	—	
ulei	5	—	—	5	
ceapă	25	—	2	—	
roșii	100	1	5	—	
borș	100	—	—	—	
mărar	5	—	—	—	
iaurt	25	1	1	—	
	Total:	22 g	12 g	10 g	226 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: măr copt cu zaharină (100 g, 10 g glucide, 40 calorii)
Gustare: ou răscopt (7 g protide, 6 g glucide, 82 calorii)

Seara: felul I: grătar (rețeta nr. 177) cu salată verde (rețeta nr. 128)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne slabă	50	10	—	2	
salată verde	100	—	3	—	
oleu parafină	10	—	—	—	
lămîie suc	5	—	—	—	
	Total:	10 g	3 g	2 g	70 cal.

Felul II: grepfruit cu zaharină

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
grepfruit	100	—	5	—	
zaharină	1 tb	—	—	—	
	Total:	—	5 g	—	20 cal.

Hiperuricemii (guta) și litiaza urică

Ziua I-a
Dimineața: ceai, pîine albă fără sare, brînză de vaci, roșii

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
zahăr	15	—	15	—	
ceai	300	—	—	—	
pîine albă	20	2	10	—	
brînză vaci	50	9	2	—	
roșii	100	1	5	—	
	Total:	12 g	32 g	—	176 cal.

Gustare: iaurt cu pîine albă fără sare

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	200	8	8	4	
pîine	20	2	10	—	
	Total:	10 g	18 g	4 g	148 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Prînz: felul I: supă cremă de griș (rețeta nr. 39)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
griș	30	3	22	—	
apă	200	—	—	—	
lapte	150	6	6	3	
	Total:	9 g	28 g	3 g	175 cal.

Felul II: rasol (rețeta nr. 176) cu garnitură de orez (rețeta nr. 88)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	8	
orez	50	4	40	—	
morcov	30	—	3	—	
albitură	25	—	2	—	
apă	300	—	—	—	
unt	5	—	—	4	
	Total:	24 g	45 g	12 g	384 cal.

Felul III: caise 200 g (26 g glucide, 104 calorii)
Gustare: oranjadă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
suc portocale	200	—	20	—	
zahăr	20	—	20	—	
sifon	100	—	—	—	
	Total:	—	40 g	—	160 cal.

Seara: felul I: roșii umplute cu brînză de vaci (rețeta nr. 80)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
roșii	200	2	10	—	
brînză vaci	100	17	4	—	
griș	5	—	4	—	
lapte	25	1	1	—	
ou	25	3	—	3	
mărar	2	—	—	—	
	Total:	23 g	19 g	3 g	195 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul II: compot de piersici

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
piersici	150	—	18	—	
zahăr	20	—	20	—	
	Total:	—	38 g	—	152 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: lapte cu pîine albă fără sare

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	250	10	10	5	
pîine	30	3	15	—	
	Total:	13 g	25 g	5 g	197 cal.

Gustare: spumă de griș cu suc de fructe (rețeta nr. 266)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
griș	25	2	20	—	
suc de caise	100	—	15	—	
apă	200	—	—	—	
zahăr	10	—	10	—	
	Total:	2 g	45 g	—	188 cal.

Prînz: felul I: supă de mere cu smîntînă (rețeta nr. 36)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	—	15	—	
albitură	25	—	2	—	
făină	8	—	6	—	
lapte	50	2	2	1	
zahăr	5	—	5	—	
smîntînă	5	—	—	1	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	2 g	30 g	2 g	146 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul II: ardei umpluți cu orez (rețeta nr. 101)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ardei	200	—	10	—	
orez	50	4	40	—	
ulei	15	—	—	15	
roșii	100	1	5	—	
morcov	30	—	3	—	
țelină	20	—	2	—	
făină	5	—	4	—	
iaurt	50	2	2	1	
verdeață	4	—	—	—	
	Total:	7 g	66 g	16 g	436 cal.

Felul III: compot de vișine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
vișine	150	2	20	—	
zahăr	25	—	25	—	
	Total:	2 g	45 g	—	188 cal.

Gustare: chisel de lapte (rețeta nr. 262)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	4	
amidon	5	—	4	—	
zahăr	20	—	20	—	
apă	5	—	—	—	
	Total:	8 g	32 g	4 g	196 cal.

Seara: felul I: ochi dietetic în cuib de cartofi (rețeta nr. 156)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
cartofi	150	3	30	—	
ou	50	7	—	6	
făină	8	—	7	—	
lapte	50	2	2	1	
iaurt	25	1	1	—	
	Total:	13 g	40 g	7 g	275 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul II: gutui coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
gutui	200	1	28	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	1 g	43 g	—	176 cal.

Litiaza oxalică

Ziua I-a

Dimineața: ceai de mătase de porumb, pîine, unt, șuncă

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	300	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
pîine	20	2	10	—	
unt	5	—	—	4	
șuncă	50	8	—	13	
	Total:	10 g	25 g	17 g	293 cal.

Gustare: piersici 200 g (glucide 24 g, calorii 96)

Prînz: felul I: supă limpede de oase cu găluști de albuș (rețeta nr. 57)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
bulion de oase	300	6	—	3	
albuș	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	9 g	—	3 g	63 cal.

Felul II: dovlecei umpluți cu carne (rețeta nr. 194)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	3	8	—	
carne	100	20	—	10	
orez	10	1	8	—	
ou	12	2	—	2	
ulei	10	—	—	10	
iaurt	50	2	2	1	
făină	5	—	4	—	
unt	5	—	—	4	
lapte	50	2	2	1	
apă	50	—	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	30 g	24 g	28 g	468 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: mere coapte

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	—	15	—	
zahăr	10	—	10	—	
	Total:	—	25 g	—	100 cal.

Gustare: spumă de griș cu fructe (rețeta nr. 266)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
fructe (mere)	150	—	15	—	
griș	20	2	16	—	
zahăr	15	—	15	—	
apă	250	—	—	—	
	Total:	2 g	46 g	—	192 cal.

Seara: felul I: șnițel în pergament (rețeta nr. 195) cu salată de conopidă (rețeta nr. 114)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
conopidă	200	—	8	—	
lapte	25	1	1	—	
gălbenuș	10	1	—	1	
ulei	10	—	—	10	
mărar	2	—	—	—	
carne	200	40	—	16	
unt	5	—	—	4	
	Total:	42 g	9 g	31 g	483 cal.

Felul II: compot de vișine

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
vișine	150	—	20	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	35 g	—	140 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Ziua a II-a

Dimineața: ceai de cozi de cireși, pîine, unt, parizer

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	300	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
pîine	30	3	15	—	
unt	5	—	—	4	
parizer	50	10	—	12	
	Total:	13 g	30 g	16 g	316 cal.

Gustare: omletă din albușuri (rețeta nr. 154)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	50	7	—	—	
lapte	25	1	1	—	
unt	5	—	—	4	
verdeață	1	—	—	—	
	Total:	8 g	1 g	4 g	72 cal.

Prînz: felul I: supă de pasăre à la grec (rețeta nr. 58)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pasăre	200	40	—	4	
apă	400	—	—	—	
ceapă	20	—	10	—	
orez	10	—	8	—	
ou	15	2	—	1	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	42 g	18 g	5 g	285 cal.

Felul II: pui cu roșii (rețeta nr. 225)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pui	200	40	—	4	
ulei	15	—	—	15	
roșii	200	2	10	—	
făină	5	—	4	—	
verdeață	—	—	—	—	—
	Total:	42 g	14 g	19 g	395 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: piersici 100 g (12 g glucide, 48 calorii)

Gustare: suc de grepfruit cu zaharină (200 g au 12 g glucide, 48 calorii)

Seara: felul I: peşte în pergament (reţeta nr. 170)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
peşte	100	19	—	—	
ulei	5	—	—	5	
lămîie	5	—	—	—	
mărar	1	—	—	—	
	Total:	19 g	—	5 g	121 cal.

Felul II: orez cu mere şi mereng (reţeta nr. 276)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	1	15	—	
orez	50	4	36	—	
albuş	25	6	—	—	
unt	5	—	—	4	
zahăr	10	—	10	—	
apă	400	—	—	—	
	Total:	11 g	61 g	4 g	324 cal.

Litiaza fosfatică

Ziua I-a

Dimineaţa: ceai de cozi de cireşe, pîine albă, parizer

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	300	—	—	—	
zahăr	15	—	15	—	
pîine albă	30	3	15	—	
parizer	50	10	—	13	
	Total:	13 g	30 g	13 g	289 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: chisel de coacăze roșii (rețeta nr. 263)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
coacăze	100	—	10	—	
apă	200	—	—	—	
amidon	5	—	4	—	
zahăr	15	—	15	—	
coaje lămîie	1	—	—	—	
	Total:	—	29 g	—	116 cal.

Prînz: felul I: supă limpede de oase cu găluște de griș (rețeta nr. 54)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
supă de oase	400	4	—	2	
griș	15	1	12	—	
albuș	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	8 g	12 g	2 g	98 cal.

Felul II: friptură la grătar (rețeta nr. 177) cu sote de mazăre (rețeta nr. 133)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	200	40	—	10	
mazăre	100	8	14	—	
unt	5	—	—	4	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	48 g	14 g	14 g	374 cal.

Felul III: bezele (rețeta nr. 275)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	25	6	—	—	
zahăr	25	—	25	—	
	Total:	6 g	25 g	—	124 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: tartine cu șuncă și unt

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
pîine albă	40	4	20	—	
șuncă	50	10	—	12	
unt	5	—	—	4	
	Total:	14 g	20 g	16 g	280 cal.

Seara: felul I: musaca de dovlecei cu carne (rețeta nr. 192)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	200	—	6	—	
carne	100	20	—	8	
ulei	10	—	—	10	
roșii	50	—	2	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	20 g	8 g	18 g	274 cal.

Felul II: compot de prune

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
prune	150	—	26	—	
zahăr	15	—	15	—	
	Total:	—	41 g	—	164 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: ceai de mătase de porumb, pîine albă, șuncă de Praga

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai	300	—	—	—	
zahăr	15	—	—	—	
pîine albă	20	2	10	—	
șuncă Praga	50	10	—	12	
	Total:	12 g	10 g	12 g	196 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: biscuiți de albuș (rețeta nr. 280)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	20	3	—	—	
făină	20	2	16	—	
zahăr	20	—	20	—	
vanilie	1	—	—	—	
	Total:	5 g	36 g	—	164 cal.

Prînz: felul I: supă limpede de oase cu fidea (rețeta nr. 54)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
supă de oase	400	7	—	2	
fidea	15	1	12	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	8 g	12 g	2 g	98 cal.

Felul II: rasol (rețeta nr. 176) cu garnitură de tăiței (rețeta nr. 89)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	200	40	—	10	
tăiței	75	7	56	—	
bulion de oase	400	7	—	2	
unt	5	—	—	4	
	Total:	54 g	56 g	16 g	584 cal.

Felul III: compot de prune uscate

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
prune uscate	50	1	35	—	
apă	400	—	—	—	
zahăr	20	—	20	—	
	Total:	1 g	55 g	—	224 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: chisel de coacăze roșii (rețeta nr. 263)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
coacăze	100	—	10	—	
apă	200	—	—	—	
amidon	5	—	4	—	
zahăr	15	—	15	—	
coajă lămîie	1	—	—	—	
	Total:	—	29 g	—	116 cal.

Seara: felul I: budincă de orez cu carne (rețeta nr. 95)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
orez	50	4	40	—	
carne	100	20	—	8	
albuș	25	3	—	—	
bulion de carne	300	5	—	1	
unt	5	—	—	4	
verdeață	1	—	—	—	
	Total:	32 g	40 g	13 g	405 cal.

Felul II: clătite (rețeta nr. 108), cu gem de coacăze

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
făină	20	2	16	—	
ulei	15	—	—	15	
apă	300	—	—	—	
gem de coacăze	40	—	30	—	
	Total:	2 g	46 g	15 g	327 cal.

Ateroscleroza

Ziua I-a

Dimineața: ceai cu zaharină, brînză de vaci

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
ceai cu zaharină	250	—	—	—	
brînză vaci	50	9	—	—	
	Total:	9 g	—	—	36 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Gustare: iaurt degresat

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
iaurt	250	10	10	5	
	Total: 125 cal.				

Prînz: felul I: supă de oase degresată cu găluști din albuș (rețeta nr. 57)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
bulion de oase	300	6	—	—	
albuș	25	3	—	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	9 g	—	—	36 cal.

Felul II: rasol (rețeta nr. 176) cu legume à la grec (rețeta nr. 134)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne slabă	200	40	—	10	
dovlecei	50	—	2	—	
fasole verde	50	—	3	—	
morcovi	30	—	3	—	
conopidă	50	—	2	—	
ulei	15	—	—	15	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	40 g	10 g	25 g	425 cal.

Felul III: mere coapte 200 g (20 g glucide, 80 calorii) cu zahărină

Gustare: lapte degresat 200 ml (8 g proteine, 8 g glucide, 8 g lipide = = 64 cal.).

Seara: felul I: dovlecei umpluți cu brînză de vaci (rețeta nr. 135)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
dovlecei	250	2	8	—	
brînză vaci	100	17	4	—	
ou	25	3	—	2	
griș	5	—	4	—	
iaurt	25	1	1	—	
verdeață	2	—	—	—	
	Total:	23 g	17 g	2 g	178 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul II: gelatină din pireu de mere (rețeta nr. 272)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	1	15	—	
gelatină	1½ foaie	—	—	—	
apă	200	—	—	—	
zaharină	2 tb.	—	—	—	
	Total:	1 g	15 g	—	64 cal.

Ziua a II-a

Dimineața: lapte degresat, pîine, telemea desărată

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
lapte	200	8	8	—	
pîine	20	2	10	—	
telemea vacă	25	5	—	4	
	Total:	15 g	18 g	4 g	168 cal.

Gustare: mere 200 g (20 g glucide, 80 calorii)

Prînz — felul I: supă de roșii (rețeta nr. 18)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
roșii	300	3	12	—	
supă legume	300	—	6	—	
orez	10	—	8	—	
verdeață	5	—	—	—	
	Total:	3 g	26 g	—	116 cal.

Felul II: mititei dietetici (rețeta nr. 185) cu sote de fasole verde (rețeta nr. 149)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
carne	100	20	—	8	
ou	10	2	—	1	
cimbru	1	—	—	—	
fasole verde	200	4	6	—	
iaurt	25	1	1	—	
verdeață	1	—	—	—	
	Total:	27 g	7 g	9 g	217 cal.

Scanned with OKEN Scanner

Felul III: compot de vișine cu zaharină

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
vișine	200	2	26	—	
zaharină	2 tb.	—	—	—	
lămîie	5	—	—	—	
	Total:	2 g	26 g	—	112 cal.

Gustare: bezele cu zaharină (rețeta nr. 275)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
albuș	5	6	—	—	
zaharină	2 tb.	—	—	—	
vanilie	1	—	—	—	
	Total:	6 g	—	—	24 cal.

Seara: felul I: salată de crudități (rețeta nr. 113) (vinegretă) grătar (rețeta nr. 177)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
varză	100	1	6	—	
morcov	100	1	10	—	
mere	60	—	6	—	
salată verde	50	1	2	—	
ulei	10	—	—	10	
oțet	1	—	—	—	
carne slabă	100	20	—	5	
	Total:	23 g	24 g	15 g	323 cal.

Felul II: spumă de fructe cu griș și zaharină (rețeta nr. 266)

Aliment	Cantitate (g)	Protide	Glucide	Lipide	Calorii
mere	150	—	15	—	
griș	15	1	12	—	
zaharină	2 tb.	—	—	—	
apă	250	—	—	—	
	Total:	1 g	27 g	—	112 cal

Scanned with OKEN Scanner

Capitolul XII

Reţete

Reţete folosite în alimentaţia omului normal*

Supe, ciorbe şi consomme-uri

		Pag.
1.	Supă cu tăiţei de casă	453
2.	Supă cu găluşte	453
3.	Supa domniţelor	454
4.	Supă cu găluşte tonice	454
5.	Supă cu şwaiţer	454
6.	Supă cu jumări de ouă	455
7.	Supă cleştar	455
8.	Supă diplomat	455
9.	Supă de roşii cu zdrenţe	455
10.	Supă de roşii cu parmezan	455
11.	Supa puilor de şoimi	456
12.	Elixirul vieţii	456
13.	Cremă de ciuperci cu pasăre	456
14.	Ciorbă de legume cu smîntînă	457
15.	Ciorbă de salată verde	457
16.	Ciorbă de miel	457
17.	Consomme simplu	457
18.	Consomme cu pai parmezan	458

Aperitive

19.	Liptauer	458
20.	Frommages mixtes	458
21.	Jumări de ouă cu costiţă afumată	459

* Reţetele au fost extrase (modificat) din „Reţetar de preparate culinare" redactat în cadrul Ministerului turismului, Oficiul naţional de turism „Litoral" — Constanţa 1974 (uz intern).

Pag.

22. Jumări cu brînză 459
23. Jumări cu roşii 459
24. Crochete de şwaiţer 459
25. Crizanteme de cartofi 459
26. Salata crăiţelor 460
27. Salată Ruxandra 460
28. Zacuscă de peşte 460
29. Cod file la cuptor 461
30. Pastă de scrumbii şi heringi 461

Preparate din legume

31. Dovlecei à la Boston 461
32. Varză au gratin (Morney) 461
33. Bușeuri de legume 462
34. Spanac cu ouă (Morney) 462
35. Musaca de cartofi şi ouă 462
36. Dovleceii bunicuţei 462
37. Mazăre cu frigănele 463
38. Rizoto milanez 463
39. Gulii franţuzeşti 463
40. Conopidă pané 464
41. Perişoare cu brînză de vaci şi cartofi cu sos tomat 464
42. Ruladă de cartofi cu parizer şi costiţă afumată 464

Salate

43. Salată poloneză 465
44. Salată de legume 465
45. Roşii umplute cu salată de varză 465

Preparate din paste făinoase, brînzeturi şi ouă

46. Rodul pămîntului 466
47. Pizza capricioza 466
48. Pizza siciliana 467
49. Pizza napolitană 467
50. Pizza Mioara 467
51. Budincă Smărăndiţa 467
52. Omletă cu smîntînă şi şwaiţer 467
53. Omletă cu ciuperci 468
54. Ouă la pahar cu ficat de pui 468

Preparate din carne de vită, porc, ovine şi pasăre

55. Antricot de vită cu legume 468
56. Antricot de vită cu găluşte din brînză 468
57. Antricot de vită umplut 469

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

58. Ghiveci național 469
59. Gulaș cu carne de vită 470
60. Sote special de văcuță 470
61. Tocană de văcuță 471
62. Turnedo cu ciuperci 471
63. Cotlet de porc milanez 472
64. Pulpă de porc cu varză 472
65. Sote de ficat sau de rinichi 472
66. Șnițel natur 473
67. Șnițel vienez 473
68. Biftec dobrogean 473
69. Budincă de varză „Morney" 474
70. Musaca de cartofi 474
71. Pîrjoale moldovenești 474
72. Rulou cu carne 475
73. Sarmale cu carne de porc și costiță afumată 475
74. Sarmale dobrogene 475
75. Ficat de porc sau de vită la grătar 476
76. Drob de miel 476
77. Jigo de berbec cu fasole albă 476
78. Berbec cu legume 477

Preparate din pește

79. Pește la cuptor cu sos de lămîie 477
80. Pește la cuptor 477
81. Pește pane 478

Salate

82. Salată de ardei copți cu roșii 478
83. Salată de fasole albă 478
84. Salată de fasole grasă 478
85. Salată de roșii cu ceapă și telemea de oi 479
86. Salată de varză roșie 479

Dulciuri de bucătărie

87. Budincă de tăiței cu alune 479
88. Cremă de zahăr ars 479
89. Griș cu frișcă și fructe 479
90. Orez cu lapte 480
91. Papanași cu brînză de vaci și smîntînă 480
92. Salată de căpșuni 480
93. Salată din fructe citrice și alte fructe exotice 480
94. Salată din fructe proaspete 481

Scanned with OKEN Scanner

Reţete folosite în alimentaţia omului normal

(cantităţi pentru o porţie)

SUPE, CIORBE ŞI CONSOMME-URI

1. Supă cu tăiţei de casă

270 g oase cu sită şi măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel-rădăcină, 10 g ţelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeaţă.

Pentru tăiţei: 25 g făină, 1/2 ou, 4 g sare.

Oasele se introduc la fiert după ce în prealabil au fost spălate, sparte şi opărite. Legumele se introduc tăiate în două sau în patru, după spumare. Carnea se introduce după ce a fost trecută prin maşina de tocat, cînd fierberea mai necesită 30 minute. După terminarea tratării termice se strecoară, formînd supa.

Tăiţeii: În făina cernută pe o planşetă, se adaugă oul şi puţină apă. Se frămîntă pînă se formează o cocă. Se lasă să se repauzeze după care se întinde în foi subţiri. Se lasă cca 10 minute pentru aerisire, apoi se rulează. Se taie în fişii subţiri şi după ce se scutură de făină se introduc în vasul cu supă fierbîndu-se cca 10 minute.

Protide: 8 g. Lipide: 4 g. Glucide: 34 g. Calorii: 204.

2. Supă cu găluşte

270 g oase cu sită şi măduvă, 30 g morcov, 15 g pătrunjel-rădăcină, 10 g ţelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeaţă, 0,1 g piper.

Pentru găluşte: 25 g griş, 8 g margarină, 1/4 ou, 4 g sare.

Se pregăteşte supa ca în reţeta nr. 1.

Scanned with OKEN Scanner

Găluștile: se agită margarina cu telul, adăugîndu-se oul pînă se omogenizează. Se introduce grișul treptat amestecîndu-se continuu, pînă se formează o pastă. Se ia cu lingura din această compoziție și se toarnă într-un vas cu supă, pe o sursă de căldură. În timpul fierberii, se pune capacul pe vas, introducîndu-se apă rece sau gheață pentru a evita întărirea găluștelor. După fierbere se introduc în supă. Se adaugă piperul boabe sau sfărîmat.

Protide: 8 g. Lipide: 9 g. Glucide: 34 g. Calorii: 249.

3. Supa domnițelor

260 g carne de pasăre, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață, 0,1 g piper, 15 g smîntînă.

Pentru colțunași: 12 g făină, 1/4 ou, 20 g brînză de vaci, 4 g sare.

Se pregătește supa ca în rețeta 1. Din făină și ou se vor face foi de tăiței ca în rețeta 1. Din foile de tăiței se vor tăia fîșii de 2—3 cm, care se vor umple cu compoziția preparată în prealabil din brînză de vaci și ou. Colțunașii astfel formați se fierb în supă 15 minute. Se introduc piperul și smîntîna. Verdeața tocată se adaugă la sfîrșitul pregătirii termice.

Protide: 45 g. Glucide: 27 g. Lipide: 11 g. Calorii: 387.

4. Supă cu găluște tonice

270 g oase cu sită și măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață.

Pentru găluște: 25 g ficat de vită, 6 g pesmet, 1/5 ou, 10 g ceapă, 2 g verdeață, 2 g margarină, 0,1 g piper, 4 g sare.

Se prepară supa ca în rețeta 1.

Găluștile: se trec prin mașina de tocat, cu sită deasă, ficatul și ceapa. Se amestecă cu verdeața tăiată mărunt, oul, margarina, piperul pisat și pesmetul, pînă se formează o pastă omogenă. Se modelează sfere mici cu diametrul de 3—4 cm, se introduc în vasul cu supă, la o sursă de căldură. Se fierb cca 15—20 minute. Se servesc minimum 2 bucăți.

Protide: 9 g. Lipide: 5 g. Glucide: 21 g. Calorii: 165.

5. Supă cu șwaițer

270 g oase cu sită și măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață.

Pentru găluște: 10 g șwaițer, 12 g brînză de vaci, 12 g griș, 1/4 ou, 4 g sare.

Se pregătește supa ca în rețeta 1. Se bat separat gălbenușul și albușul. Grișul se toarnă treptat după necesitate în gălbenușul bătut, amestecîndu-se pînă la omogenizare. Se introduce albușul bătut spumă, continuîndu-se amestecul. În această compoziție se introduc șwaițerul ras și brînza de vaci. Se amestecă astfel toate componentele pînă ce se obține o pastă. Se porționează cu o lingură, direct în vasul cu supă. Se fierb cca 25—35 min.

Proteine: 11 g. Lipide: 6 g. Glucide: 24 g. Calorii: 194.

Scanned with OKEN Scanner

6. Supă cu jumări de ouă

270 g oase cu sită și măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel-rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață.

Pentru jumări: 1 ou, 5 g margarină, 6 g ulei, 4 g sare.

Se prepară supa ca în rețeta 1. Se prăjește oul sub formă de jumări, introducîndu-se direct în vasul cu supă. Se fierb cca 5—10 minute. Se acrește supa cu zeamă de lămîie.

Protide: 9 g. Lipide: 17 g. Glucide: 16 g. Calorii: 253.

7. Supă cleștar

30 g morcovi, 15 g țelină, 20 g pătrunjel rădăcină, 10 g ceapă, 50 g cartofi, 60 g carne (pasăre), 5 g verdeață, 0,1 g piper, 4 g sare

Legumele se fierb ca în rețeta 1. Carnea se introduce întreagă. După fierbere atît carnea cît și legumele se taie în cuburi mici, care se servesc cu supa în care s-a adăugat și piperul sfărîmat.

Protide: 13 g. Lipide: 3 g. Glucide: 17 g. Calorii: 147.

8. Supă diplomat

50 g morcovi, 20 g țelină, 20 g pătrunjel, 10 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 40 g parmezan sau șwaițer, 3 g ulei, 5 g margarină, 0,1 g piper, 5 g verdeață.

Legumele se pregătesc ca în rețeta 1. După fierbere se taie în cuburi mici, trecîndu-se apoi printr-o baie de ulei în amestec cu margarină. Parmezanul sau șwaițerul se taie în cuburi mici și se trage în amestec de ulei cu margarină, la foc iute. Se servesc direct în ceașcă 5—7 cuburi de parmezan, adăugîndu-se și legumele.

Protide: 11 g. Lipide: 17 g. Glucide: 20 g. Calorii: 277.

9. Supă de roșii cu zdrențe

270 g oase cu sită și măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel-rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață, 200 g roșii proaspete, 1/4 ou, 25 g făină, 2 g zahăr, 4 g sare.

Roșiile se pregătesc ca pentru bulion lejer, puțin redus. După fierbere se trec prin pasoar, amestecîndu-se cu supa pregătită ca în rețeta 1. Se pregătesc zdrențele din făină, ou și sare care se amestecă bine și apoi se introduc în vasul cu supă. Se fierb cca 10 minute. Zahărul se introduce atît în timpul fierberii cît și după terminarea pregătirii.

Protide: 9 g. Lipide: 1 g. Glucide: 46 g. Calorii: 229.

10. Supă de roșii cu parmezan

270 g oase cu sită și măduvă, 30 g morcovi, 15 g pătrunjel-rădăcină, 10 g țelină, 12 g ceapă, 50 g cartofi, 4 g sare, 5 g verdeață, 200 g roșii proaspete, 2 g zahăr, 30 g parmezan sau șwaițer, 4 g sare.

Scanned with OKEN Scanner

Se prepară ca în rețeta 9 cu deosebire că în loc de zdrențe se rade parmezan. Se introduce direct în ceașcă, la servire.

Protide: 12 g. Lipide: 8 g. Glucide: 26 g. Calorii: 224 g.

11. Supa puilor de șoimi (de primăvară, se adresează mai ales copiilor)

30 g morcovi, 10 g țelină, 10 g pătrunjel-rădăcină, 14 g ceapă verde, 14 g spanac, ștevie, lobodă, salată verde, 14 g roșii în bulion, 7 g ardei gras, 20 g cartofi, 17 g pasăre, 7 g brînză vaci, 7 g șwaițer, 1/5 ou, 5 g smîntînă, 4 g margarină, 2 g ulei, 10 g alune sau nuci, 10 g făină, cimbru, piper, 3 g sare.

Legumele se pun la fiert întregi, în ordinea timpilor de fierbere. După fierbere, se separă morcovii, țelina, cartofii și pătrunjelul, de ceapa verde, ardeii grași și spanac, formînd două grupe distincte. Se taie mărunt sau se trec prin mașina de tocat. Carnea se trece prin mașina de tocat cu sită deasă, împărțindu-se în două părți egale. Se amestecă fiecare grupă în parte, adăugîndu-i-se condimentele (cimbru, piper) și o parte din ou la ambele grupe. Se amestecă brînza de vaci cu șwaițerul ras și cealaltă parte de ou adăugîndu-se făina, dacă brînza de vaci are umiditate mare. Se dresează sub formă de sfere mici, se trec prin făină și se prăjesc în ulei amestecat cu margarină (se vor folosi grăsimi proaspete). În esența realizată din fierberea legumelor se toarnă smîntîna bătută cu ou și făină. Alunele sau nucile se prăjesc și se rafinează. La servire se presară alune și se pun sferele rezultate din brînză, carne cu legume rădăcinoase și carne cu legume frunze. Se recomandă ca sferele să fie cît mai mici, pentru a se asigura 2—3 sfere din fiecare fel.

Protide: 7 g. Lipide: 18 g. Glucide: 11 g. Calorii: 234.

12. Elixirul vieții

100 g caise, 30 g zarzăre, 8 g frișcă, 4 g făină (rumenită în cuptor), 7 g vin roșu din soiuri pure, 5 g miere de albine, 20 g nuci sau alune, 0,7 g sare.

Se curăță caisele și zarzărele de sîmburi, se taie în formă de cuburi sau rondele și se pun la fiert cu mierea de albine. După ce au fiert, se adaugă amestecul de făină, frișcă, vin și 1/3 din cantitatea de alune prăjite și rafinate. Se continuă fierberea la foc slab cca 10 minute, acoperindu-se vasul. La servire se adaugă restul cantității de alune sau nuci prăjite sfărîmate.

Protide: 4 g. Lipide: 15 g. Glucide: 21 g. Calorii: 235.

13. Cremă de ciuperci cu pasăre

15 g țelină, 10 g pătrunjel-rădăcină, 10 g ceapă, 20 g ciuperci, 50 g pui, 15 g făină, 15 g smîntînă, 1/5 ou, 7 g margarină, 4 g sare.

Carnea se introduce la fiert întreagă. Legumele și jumătate din cantitatea de ciuperci, tăiate subțiri, se trec printr-o baie de margarină încinsă. Se introduc la fiert în esența de la carnea de pasăre. După fierbere, se taie carnea subțire. Legumele și ciupercile se trec prin pasoar, introducîndu-se din nou în esența în care au fiert. Ciupercile rămase se taie subțiri, se pun la fiert, apoi se scot din vas și se păstrează cu carnea. Se amestecă gălbe-

Scanned with OKEN Scanner

nușul cu smîntîna și făina, introducîndu-se în vasul cu cremă. Se continuă fierberea cca 20 minute. Se servește cu crutoane de pasăre și ciuperci.

Protide: 12 g. Lipide: 11 g. Glucide: 13 g. Calorii: 199.

14. Ciorbă de legume cu smîntînă

15 g morcovi, 15 g țelină, 10 g pătrunjel-rădăcină, 15 g ceapă, 30 g cartofi, 20 g ardei gras, 20 g dovlecei, 20 g fasole verde, 10 g mazăre, 30 g varză albă, 100 g roșii, 10 g verdeață, 10 g sfeclă, 15 g smîntînă, 1/5 ou, 10 g lămîie, 4 g sare.

Legumele se taie și se pun la fiert în ordinea timpilor de fierbere.Forma de tăiere se va alege după gust. Înainte de terminarea tratării termice, cu cca 10 minute, se adaugă smîntîna bătută cu ou și zeamă de lămîie.

Protide: 2 g. Lipide: 4 g. Glucide: 29 g. Calorii: 160.

15. Ciorbă de salată verde

150 g salată verde, 15 g morcovi, 15 g țelină, 10 g pătrunjel-rădăcină, 30 g ceapă verde, 60 g roșii, 15 g smîntînă, 1/3 ou, 15 g costiță afumată, 10 g lămîie, 4 g sare.

Din ou și costiță afumată — tăiată în formă de cuburi mici, se pregătesc jumările de ouă. Se introduc direct în ceașcă, la servirea ciorbei, sub formă de crutoane. Celelalte faze tehnologice de tratare sînt identice ca la rețeta 14.

Protide: 5 g. Lipide: 14 g. Glucide: 14 g. Calorii: 202.

16. Ciorbă de miel

20 g morcovi, 15 g țelină, 15 g pătrunjel-rădăcină, 45 g ceapă verde, 20 g orez, 130 g carne de miel, 10 g leuștean, 10 g smîntînă, 1/5 g ou, 10 g lămîie, 4 g sare.

Carnea de miel se porționează, se spală și se opărește, introducîndu-se la fiert cu cca 30 minute înainte de terminarea fierberii legumelor. Celelalte faze tehnologice sînt identice cu cele de la rețeta 14.

Protide: 23 g. Lipide: 22 g. Glucide: 23 g. Calorii: 382.

17. Consomme simplu

30 g morcovi, 20 g țelină, 20 g pătrunjel, 15 g ceapă, 150 g oase cu sită și măduvă, 25 g carne de vită, 1/5 ou, 0,1 g piper, 4 g sare.

Oasele se sparg, se spală, se opăresc și se pun din nou sub jet de apă rece. Se introduc la fiert, în apă de la rece. Legumele (jumătate din cantitatea prevăzută în rețetă) se adaugă la fiert, în vasul cu oase. După fierbere cca 4—6 ore, se strecoară și se degresează printr-o pînză de in bine umezită. Carnea se trece prin mașina de tocat prevăzută cu sită rară (se degresează în prealabil). Se amestecă cu albușul de ou, piper și puțină apă rece. Se introduc și legumele rămase, tăiate rondele. Se toarnă supa de oase și legume mestecîndu-se continuu. Se pune din nou la fiert, așezîndu-se după primul clocot pe marginea plitei, la o sursă de căldură de intensitate medie, cca 45 minute pînă

Scanned with OKEN Scanner

la o oră. Se strecoară și se degresează, așa cum s-a arătat pentru prima fază a tratării termice. Se servește cu diferite componente de conținut după gust.

Se poate pregăti și într-o singură fază tehnologică introducîndu-se toate componentele rețetei în ordinea timpilor de fierbere.

Protide: 7 g. Lipide: 3 g. Glucide: 8 g. Calorii: 87.

18. Consomme cu pai parmezan

220 g consomme (rețeta 17).

Pentru pai: 12 g făină, 12 g margarină, 1 g făină pentru margarină, 3 g făină pentru turat, 0,5 g sare, 0,2 g oțet, 5 g apă, 8 g șwaițer, 1/5 ou.

Se cerne făina pe o planșetă. Se face un locaș la mijloc, în care se toarnă oțetul și o parte din apă, începîndu-se frămîntatul. În timpul frămîntatului se adaugă apa, pînă se obține un aluat care să nu se lipească de mînă. După frămîntare aluatul se lasă în repaus 10—15 minute. Se frămîntă margarina cu 1 g făină fără a se permite înmuierea compoziției, dîndu-i-se formă dreptunghiulară. Se întinde aluatul și se împachetează margarina amestecată cu făina (forma dreptunghiulară). Se începe turarea, care se face cu multă atenție, pentru a nu se sparge aluatul, care ar permite să iasă margarina afară. După fiecare turare se repauzează (în frigider sau pe gheață) cca 15—20 minute. Se va tura de cel puțin 3—4 ori în patru și de 4 ori în trei. După terminarea turatului se întinde în foi groase de 5 mm. Se ung cu ou bătut și se presară șwaițer ras pe deasupra. Se taie în fîșii lungi de 9—10 cm și late de 2 cm, așezîndu-se într-o tavă stropită cu apă. Se introduc la cuptor, la foc iute. Se servesc cîte 2 bucăți la porție, separat pe suport.

Protide: 11 g. Lipide: 15 g. Glucide: 20 g. Calorii: 251.

APERITIVE

19. Liptauer

30 g telemea de oi, 15 g șwaițer, 25 g brînză de vaci proaspătă, 6 g smîntînă, 4 g margarină, 1 g sare, 50 g roșii, 25 g ardei gras, 30 g ceapă sau alte condimente după preferință.

Se trec toate componentele prin mașina de tocat cu sită deasă, exceptînd smîntîna. Se amestecă apoi cu aceasta pînă ce se formează o pastă omogenă. Se dresează cu șprițul decorîndu-se cu felii de roșii și ardei gras. Ceapa se servește separat, tăiată mărunt, asigurîndu-se la masă condimente în două sorturi — piper și boia de ardei.

Protide: 13 g. Lipide: 11 g. Glucide: 13 g. Calorii: 203.

20. Frommages mixtes

50 g liptauer, 30 g salam București, 50 g roșii, 25 g ardei gras.

Se trece salamul prin mașina de tocat cu sită deasă, după ce în prealabil a fost curățat. Se amestecă cu liptauerul, dresîndu-se cu șprițul. Se decorează cu roșii și ardei gras (Pentru liptauer vezi rețeta 19.)

Protide: 9 g. Lipide: 12 g. Glucide: 8 g. Calorii: 176.

Scanned with OKEN Scanner

21. Jumări de ouă cu costiță afumată

1 ou, 15 g costiță afumată, 7 g margarină, 3 g sare, 20 g salată verde.

Costița se dezosează, se taie în diferite forme, după aceea se trage foarte ușor în margarina încinsă. Oul se bate pînă ce se omogenizează albușul cu gălbenușul și se introduce peste costiță. În timpul prăjirii se amestecă continuu. Se servesc pe suport de salată verde. Se pretează a fi servite în ardei grași tăiați în jumătăți, în gogoșari întregi și în roșii mari.

Protide: 6 g. Lipide: 21 g. Glucide: zero. Calorii: 213.

22. Jumări cu brînză

1 ou, 16 g telemea de oi, 7 g margarină, 1 g sare, 20 g salată verde.

Telemeaua de oi se rade și se amestecă cu oul bătut, introducîndu-se în baia de margarină încinsă. Celelalte faze tehnologice sînt identice cu cele de la rețeta 21.

Protide: 9 g. Lipide: 14 g. Glucide: zero. Calorii: 152.

23. Jumări cu roșii

1 ou, 60 g roșii, 10 g margarină, 3 g sare, 20 g salată verde.

Roșiile după ce s-au concasat, se trec printr-o baie de margarină încinsă, acoperindu-se cu ouăle bătute. Se amestecă în timpul prăjirii. Celelalte faze tehnologice sînt identice ca la rețeta 21.

Protide: 6 g. Lipide: 14 g. Glucide: 3 g. Calorii: 152.

24. Crochete de șwaițer

8 g făină, 3 g margarină, 20 g lapte, 1/4 ou, 0,1 g piper, 0,5 g sare, 30 g șwaițer, 0,3 g făină, 1/10 ou, 7 g ulei, 2 g margarină, 13 g pesmet — (toate pentru prăjit), salată verde.

Din făină, lapte și margarină se pregătește sosul bechamel introducîndu-se în prealabil făina cernută la cuptor pînă ce se îngălbenește și stingîndu-se apoi cu lapte se fierbe cca 20—30 de minute. În timpul fierberii se adaugă margarina. După răcire se amestecă cu oul bătut, sarea și piperul. Se rade șwaițerul și se amestecă bine cu toată compoziția. Se dresează în forme variate, după fantezie, trecîndu-se prin făină, ou, pesmet, și se prăjesc în amestec de ulei și margarină, bine încins. Se servesc pe suport de foi de salată.

Protide: 10 g. Lipide: 29 g. Glucide: 6 g. Calorii: 325.

25. Crizanteme de cartofi

120 g cartofi, 1/4 ou, 20 g șwaițer, 0,1 g piper, 3 g sare, 3 g margarină, 7 g ulei, 10 g făină, 20 g salată verde.

Cartofii se fierb și se trec prin mașina de tocat. Se pot fierbe în coajă sau curățați și tăiați careuri. Se amestecă cu oul bătut, șwaițerul ras (jumă-

Scanned with OKEN Scanner

tate din cantitate) condimentîndu-se cu piper. Făina se va folosi în funcție de umiditatea compoziției, în amestec sau la prăjire. Se toarnă cu spriţul în forme de crizanteme. Se pot adapta diferite modele la maşina de tocat, în locul sitelor, pentru uşurarea acestei operaţii. Se prăjesc în amestec de ulei cu margarină, la foc iute. La servire, se presară şwaiţer ras pe deasupra. Se aşează pe suport de salată verde.

Protide: 10 g. Lipide: 23 g. Glucide: 24 g. Calorii: 343.

26. Salata crăiţelor

15 g limbă, 15 g creier, 15 g pui, 10 g verdeaţă, 20 g legume rădăcinoase, 1 g sare, 20 g salată verde.

Pentru sos ametist: 1/10 ou fiert, 2 g măsline, 3 g smîntînă, 1 g vin, 2 g lămîie, 0,1 g cimbru, sau tarhon, 0,5 g sare.

Componentele de bază se fierb împreună cu legumele. După fierbere se taie în formă de cubuşoare, montîndu-se pe suport de salată verde. La servire se toarnă sos ametist, presărîndu-se verdeaţă pe deasupra.

Sosul ametist: se scot sîmburii măslinelor şi se trec prin pasoar. Se freacă gălbenuşul de ou cu smîntîna, pînă se formează un sos lejer. Se amestecă cu măslinele pasate, vinul, condimentele şi zeama de lămîie. Albuşul se toacă mărunt amestecîndu-se cu sosul format.

Protide: 6 g. Lipide: 6 g. Glucide: 3 g. Calorii: 90.

27. Salată Ruxandra

20 g morcovi, 20 g ţelină, 20 g pătrunjel , 50 g cartofi, 15 g fasole verde, 10 g muşchi file, 1/5 ou, 20 g ardei, 1 g sare, 20 g salată verde, sos ametist.

Toate legumele se fierb, exceptîndu-se ardeii graşi. Oul se fierbe tare. Muşchiul file se introduce întreg în timpul fierberii. După fierbere şi răcire se taie totul mărunt, amestecîndu-se cu sosul ametist preparat ca în reţeta 26. Se decorează pe deasupra cu ardei graşi tăiaţi foarte subţiri. Se montează pe suport de salată verde.

Protide: 4 g. Lipide: 6 g. Glucide: 19 g. Calorii: 146.

28. Zacuscă de peşte

80 g crap, 8 g ulei, 3 g margarină, 30 g ceapă, 20 g castraveţi acri, 20 g morcovi, 20 g ardei graşi, 50 g roşii, 4 g vin, 0,1 g cimbru sau dafin, 3 g verdeaţă, 6 g lămîie, 5 g măsline, 2 g sare.

Peştele, după ce se curăţă şi se spală, se tranşează. Se unge cu ulei, se condimentează şi se introduce la cuptor. Toate legumele se taie în diferite forme prăjindu-se (frigîndu-se înăbuşit cu adaos de puţină grăsime şi supă de oase sau apă). Cînd tratarea termică este aproape terminată, se toarnă peste peşte, continuînd finisarea la cuptor. Se toarnă vinul şi restul condimentelor, împreună cu măslinele desărate. Roşiile se taie 2—3 tranşe de fiecare bucată de peşte, aşezîndu-se deasupra lui la cuptor. Se menţine la foc potrivit cca 25 minute pînă se gratinează. Se servesc cu felii de lămîie şi verdeaţă tocată mărunt.

Protide: 14 g. Lipide: 12 g. Glucide: 9 g. Calorii: 198.

Scanned with OKEN Scanner

29. Cod file la cuptor

40 g cod file, 10 g smîntînă, 5 g suc de roşii, 1/5 ou, 8 g făină, 8 g şwaiţer, 10 g lapte, 5 g margarină, 5 g vin, 0,1 g piper, 1 g sare, 20 g salată verde.

Codul file se taie în cuburi mici, se unge cu margarină şi condimente, după care se aşează într-o tavă, introducîndu-se la cuptor. Oul se bate separat (gălbenuşul de albuş) amestecîndu-se după ce s-a spumat. Laptele, smîntîna, sucul de roşii, făina şi vinul se amestecă pînă se omogenizează. Se toarnă oul bătut amestecîndu-se întreaga compoziţie. Cînd peştele este aproape gata, se îmbracă cu toată compoziţia continuînd coacerea la cuptor cca 15—20 minute. Şwaiţerul se rade şi se presară cu 5 minute înainte de a se scoate de la cuptor. Se porţionează şi se serveşte pe suport de salată verde.

Protide: 11 g. Lipide: 11 g. Glucide: 7 g. Calorii: 171.

30. Pastă de scrumbii şi heringi

20 g heringi sau scrumbii afumate, 20 g heringi sau scrumbii sărate, 30 g margarină, 10 g lămîie, 0,02 g nucşoară, 1/5 ou, 30 g ceapă, 5 g verdeaţă.

Peştele se curăţă de oase, se decapitează, şi se eviscerează, trecîndu-se prin maşina de tocat cu sită deasă. Oul fiert tare (gălbenuşul) se amestecă cu pasta de peşte şi margarina, pînă ce se face bine amestecul. Se condimentează şi se toarnă sucul de lămîie. Se toarnă cu şpriţul pe suport de ceapă, pătrunjelul verde sau mărar şi albuşul de la ou tocat mărunt.

Se poate pregăti şi din peşte necombinat.

Protide: 9 g. Lipide: 33 g. Glucide: 3 g. Calorii: 345.

PREPARATE DIN LEGUME

31. Dovlecei à la Boston

200 g dovlecei, 15 g şwaiţer, 1/5 ou, 20 g smîntînă, 15 g făină, 30 g sos beşamel, 12 g ulei, 8 g margarină, 2 g sare.

Se spală dovleceii şi se taie în lungime, în două, se sărează şi se lasă pînă ce sarea atrage excesul de apă. Se usucă într-un şervet, se dau prin făină şi se prăjesc în ulei, se scoate miezul, se toacă, se leagă cu sosul beşamel, se asezonează, se adaugă oul şi brînza rasă, se umplu dovleceii, se pun într-un platou lung, se presară cu brînză şi se gratinează la foc viu 7—8 minute. La servire se stropesc cu smîntînă.

Protide: 10 g. Lipide: 35 g. Glucide: 20 g. Calorii: 435.

32. Varză au gratin (Morney)

250 g varză albă, 80 g sos Morney, 25 g margarină, 2 g sare.

Varza se curăţă şi se fierbe întreagă. Se scurge şi se taie subţire foarte fin. Se amestecă cu sosul Morney (jumătate din cantitate), se aşează într-o tavă unsă cu margarină şi se introduce la cuptor. Înainte cu 10 minute de terminarea gratinării, se presară şwaiţerul ras şi cealaltă jumătate din cantitatea de la sosul Morney.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru sosul Morney: 5 g sos beşamel, 1 g smîntînă, 1/10 ou, 2 g şwaiţer, 0,5 g unt. Sosul alb (beşamel) se amestecă cu smîntîna, oul, untul şi jumătate din cantitatea de şwaiţer, se presară deasupra preparatelor cu cca 10—15 minute înainte de terminarea gratinării.

Protide: 4 g. Lipide: 23 g. Glucide: 11 g. Calorii: 267.

33. Bușeuri de legume

2 buc. bușeuri din comerț, 40 g morcovi, 20 g țelină, 20 g pătrunjel rădăcină, 30 g ardei gras, 30 g cartofi, 20 g smîntînă, 7 g unt, 2 g sare.

Legumele tăiate julien se înăbușă în unt și se leagă cu smîntînă. Se umplu bușeurile. Se servesc fierbinți.

Protide: 4 g. Lipide: 9 g. Glucide: 34 g. Calorii: 233.

34. Spanac cu ouă (Morney)

250 g spanac, 60 g sos Morney, 1/2 ou, 2 g margarină, 2 g sare.

Spanacul se curăță, se fierbe și se toacă. Oul fiert tare se toacă mărunt. Se amestecă totul cu sos Morney, se toarnă într-o tavă unsă și se introduce la cuptor pentru gratinare. Șwaițerul ras, de la sosul Morney, se presară cu cca 10 minute înainte de terminarea tratamentului termic. Se servește tăiat în forme geometrice.

Protide: 4 g. Lipide: 29 g. Glucide: 15 g. Calorii: 261.

35. Musaca de cartofi și ouă

220 g cartofi, 1 ou, 30 g telemea oi, 2 g margarină, 10 g unt, 0,1 g piper, 2 g sare, 30 g smîntînă, 1/3 ou (pentru gratinare).

Cartofii se fierb în coajă. Oul se fierbe tare. Telemeaua se rade. Oul pentru compoziție se bate separat albușul de gălbenuș, amestecîndu-se cu smîntînă (pentru gratinare). Untul se aduce în stare lichidă. Cartofii se cojesc și se taie în formă de rondele. Ouăle se taie felii. Se unge o tavă cu margarină, așezîndu-se straturi alternative de cartofi și ou, presărate cu brînză rasă. Ultimul strat se va monta din cartofi. La mijlocul straturilor se va turna unt lichid și compoziție de ouă cu smîntînă (jumătate din cantitate). Piperul se introduce în brînză, sau presărat peste straturile de ouă. Cealaltă cantitate de unt și compoziție se va turna deasupra ultimului strat, introducîndu-se la cuptor încins. Se servește tăiată în diferite forme geometrice. Se poate servi porția întreagă sau 3/4.

Protide: 18 g. Lipide: 29 g. Glucide: 44 g. Calorii: 509.

36. Dovleceii bunicuței (mai ales pentru copii)

200 g dovlecei, 70 g brînză de vaci, 15 g verdeață, 1/2 ou, 50 g sos tomat, 10 g smîntînă, 0,1 g nucșoară, 2 g sare.

Dovleceii se curăță, se spală, se taie în două pe lungime și se golesc de miez. Jumătate din cantitatea de ou se fierbe tare și se toacă mărunt. Verdețurile, după ce au fost curățate și spălate, se toacă mărunt. Se amestecă brînza proaspătă cu verdețurile și oul tocat, împreună cu oul crud și se condi-

Scanned with OKEN Scanner

mentează cu nucșoară rasă. Se umplu dovleceii, se așează într-o tavă unsă și se introduc la cuptor. Înainte cu 15—20 minute de terminarea tratării termice, cînd au început să se gratineze, se toarnă compoziția de sos tomat (vezi rețete dietetice nr. 238) cu smîntîna (amestec). Se vor asigura patru bucăți la porție corespunzător unei lungimi de 6—8 cm. Se servesc calzi.

Protide: 18 g. Lipide: 11 g. Glucide: 14 g. Calorii: 227.

37. Mazăre cu frigănele

100 g mazăre (conserve) sau proaspătă, 40 g franzelă, 40 g lapte, 1/4 ou, 3 g verdeață, 10 g unt, 5 g zahăr, 2 g sare, 8 g margarină.

Mazărea se fierbe împreună cu 3/4 verdețuri, se scurge complet de apă și se toarnă untul adus în stare lichidă. Se menține acoperită, în bain-marie. Pîinea se curăță de coajă, se taie felii, se înmoaie în lapte, se trec prin ou bătut și se prăjesc în amestec de margarină cu ulei încins. La servire se prepară verdețuri tocate mărunt.

Protide: 15 g. Lipide: 29 g. Glucide 40 g. Calorii: 481.

38. Rizoto milanez

60 g orez, 20 g șuncă presată, 13 g șwaițer, 120 g supă (rețeta 1), 50 g sos columbian, 15 g margarină, 5 g unt, 10 g ciuperci (conservate), 2 g sare.

Orezul se alege, se spală, se scurge de apă și se trece printr-o baie de margarină încinsă. Se fierbe cca 10 minute în supa gata preparată (ca în rețeta 1), după care se introduce vasul la cuptor, unde se continuă fierberea cca 20—30 minute, reducîndu-se corespunzător servirii. Untul se introduce cu cca 5 minute înainte de a se scoate din cuptor. Șunca se taie subțire (julien). Ciupercile se taie felii și se trec printr-o baie de margarină. Se introduc ciupercile și șunca în sosul columbian, fierbîndu-se cca 5 minute (înainte de a se scoate din cuptor). Se țin la cald în bain-marie. La servire se așează în forme șunca și ciupercile, umplîndu-se cu orez. Cînd se răstoarnă pe platou se presară șwaițer ras și se toarnă sos.

Pentru sosul columbian: 20 g roșii, 5 g ardei gras, 0,5 g unt, 0,1 g nucșoară sau ienibahar, 1 g ciuperci conservate, 1 g vin, 0,5 g zahăr, 0,5 g sare. Roșiile se spală, se crestează la codiță și se așează într-o tavă. Ardeii grași se curăță de semințe, se spală și se așează în aceeași tavă introducîndu-se la cuptor. Cînd sînt gata de cojire se scot din cuptor și se face această operație. Se concasează și se introduc la fiert împreună cu ciupercile tăiate subțiri (lamele). Cînd compoziția s-a redus suficient se adaugă condimentele, zahărul și vinul, continuîndu-se fierberea cca 10 minute. Untul se introduce la terminarea tratării termice, cînd s-a întrerupt sursa de căldură.

Protide: 13 g. Lipide: 24 g. Glucide: 46 g. Calorii: 452.

39. Gulii franțuzești

350 g gulii, 12 g unt, 20 g orez, 40 g supă, 7 g făină, 30 g lapte, 15 g telemea de oi, 4 g zahăr, 2 g sare.

Guliile se aleg cîte două bucăți la porție, se curăță de coajă, se taie cu capac și se scobesc în interior. Orezul se trece printr-o baie de unt, împreună

Scanned with OKEN Scanner

cu miezul de la gulii. Se așează pe o sursă de căldură, pînă dă în fiert. Se introduce la cuptor menținîndu-se pînă se reduce corespunzător servirii. Cînd s-a terminat tratarea termică a orezului, se umplu guliile. Se acoperă cu capacul fiecare gulie, se așează într-o tavă, introducîndu-se la cuptor. Brînza telemea se rade. Făina se introduce la cuptor menținîndu-se pînă se îngălbenește puțin. Se toarnă în lapte fiert bătîndu-se cu telul. Se fierbe cca 15—20 minute, adăugîndu-se untul și zahărul. Se strecoară și se toarnă peste gulii, menținîndu-se încă 15 minute la cuptor. La servire se presară telemea rasă.

Protide: 13 g. Lipide: 14 g. Glucide: 43 g. Calorii: 350.

40. Conopidă pané

300 g conopidă, 10 g unt, 22 g pesmet, 10 g făină, 0,3 g piper, 15 g zeamă de lămîie, 1/4 ou, 3 g sare, 20 g ulei, 7 g margarină.

Conopida se curăță, se spală și se introduce la fiert. Se dresează în formă de pîrjoale, adăugîndu-se piperul pisat. Se trec prin făină, ou bătut și pesmet, prăjindu-se în amestec de margarină cu ulei încins, pe ambele părți. Se servește cu lămîie și unt pe deasupra.

Protide: 11 g. Lipide: 34 g. Glucide: 34 g. Calorii: 486.

41. Perișoare cu brînză de vaci și cartofi cu sos tomat

100 g cartofi, 40 g brînză de vaci, 20 g telemea de oi, 12 g făină, 20 g lapte, 1/2 ou, 5 g unt, 5 g margarină, 12 g verdeață, 7 g șwaițer, 100 g sos tomat, 2 g sare.

Cartofii se spală și se fierb în coajă. Se curăță și după ce s-au răcit se trec prin mașina de tocat. Oul se bate separat albușul de gălbenuș. Brînza de vaci se amestecă cu telemea rasă. Făina se opărește cu lapte formînd un aluat. Se amestecă cartofii cu brînza și gălbenușul de ou, adăugîndu-se progresiv albușul și aluatul format. Se frămîntă bine pînă se realizează o compoziție omogenă, corespunzătoare dresării. În timpul amestecului se condimentează. Se formează sfere mici, se așează într-o tavă și se introduc la cuptor cca 5—10 minute. Verdețurile se pot adăuga jumătate în compoziție și jumătate în sosul tomat (vezi rețete dietetice nr. 238) sau presărate pe deasupra, la servire. Șwaițerul se rade și se presară pe deasupra la servire.

Protide: 24 g. Lipide: 23 g. Glucide: 45 g. Calorii: 483.

42. Ruladă de cartofi cu parizer și costiță afumată

160 g cartofi, 7 g margarină, 20 g costiță afumată, 15 g parizer, 0,1 g piper, 27 g făină, 1/5 ou, 0,2 g bicarbonat, 4 g vin, 1 g sare.

Cartofii se spală, se curăță de coajă și se introduc la fiert. După ce au fiert, se scurg și se răcesc, trecîndu-se prin mașina de tocat. Se amestecă într-un vas cartofii, cu jumătate din cantitatea de ou bătut, bicarbonat, condimente și făină, pînă se formează un aluat. Costița și parizerul se taie în cuburi mici sau alte forme și se trec prin margarină încălzită. Se așează după aceea într-o tavă și se introduc la cuptor, la foc încins. Se amestecă, se stropesc

Scanned with OKEN Scanner

cu vin, ţinîndu-se 15—20 minute. Aluatul se întinde în foi. Se umplu foile cu costiţă şi parizer, pregătite aşa cum s-a arătat mai sus, rulîndu-se subţire. Se aşează într-o tavă unsă turnîndu-se pe deasupra ou bătut (restul). Se coc la foc potrivit. Rulourile se porţionează servindu-se calde.

Protide: 8 g. Lipide 35 g. Glucide: 30 g. Calorii: 483.

SALATE

43. Salată poloneză

80 g castraveţi verzi, 40 g ceapă, 45 g sos ametist, 25 g ardei gras, 0,1 g piper, 1/2 ou, 3 g sare, 60 g salată verde, 80 g roşii, 10 g verdeţuri.

Castraveţii şi ceapa se curăţă, se spală şi se taie felii. Ardeii graşi se curăţă de cotoare şi seminţe, se spală şi se taie subţiri (julien). Oul se fierbe tare şi se taie felii. Se asezonează legumele şi oul cu sosul ametist adăugîndu-se condimentele. La servire se aşează direct pe raviere decorate cu foi de salată verde. Roşiile se taie felii şi se montează de jur împrejurul salatei. Verdeaţa se toacă mărunt şi se presară pe deasupra. Asezonarea se va face cît mai aproape de timpul de servire.

Protide: 4 g. Lipide: 6 g. Glucide: 13 g. Calorii: 122.

44. Salată de legume

20 g conopidă, 20 g mazăre verde, 20 g fasole verde, 60 g cartofi, 20 g napi, 20 g dovlecei, 20 g morcovi, 20 g ţelină, 20 g pătrunjel, 80 g sos topaz, 2 g sare, 0,2 g piper, 60 g ardei graşi, 60 g roşii.

Legumele se curăţă, se spală şi se taie în diferite forme. Se fierb în ordinea timpilor de fierbere. Se condimentează şi se asezonează cu sos topaz. Se aşează direct pe salatiere. Ardeii graşi se taie subţiri şi se montează de jur împrejurul salatierei. Roşiile se taie felii sau sferturi, şi se alternează pe decorul de ardei graşi.

Pentru sos topaz: 1/10 ou, 4 g ulei, 2 g muştar, 1 g lămîie, 0,1 g piper, 1 g sifon, 0,5 g castraveţi acri, 1 g ceapă verde, 0,5 g verdeaţă, 5 g sare. Oul (gălbenuşul) se freacă cu ulei care se adaugă treptat pînă se formează o emulsie. Apoi se amestecă cu muştar, zeamă de lămîie, albuşul tocat mărunt, castraveţi şi condimente. În timpul fazei de emulsionare se poate adăuga şi apa carbogazoasă; ceapa se serveşte tocată mărunt pe suport separat, o dată cu preparatul oferit. Pătrunjelul verde se poate folosi şi ca element decorativ, după aprecierea celui ce îl prepară.

Protide: 2 g. Glucide: 4 g. Lipide: 25 g. Calorii: 144.

45. Roşii umplute cu salată de varză

200 g roşii, 100 g varză, 50 g morcovi, 20 g ţelină, 20 g pătrunjel, 12 g ulei, 15 g lămîie, 0,1 g piper, 12 g frunze de ţelină, 2 g sare, 1/2 ou.

Scanned with OKEN Scanner

Roşiile se aleg, se spală, se taie cîte un capac şi se golesc de conţinut, oul fiert tare se taie felii. Varza, morcovii, ţelina şi pătrunjelul se curăţă, se spală şi se trec prin răzătoare. Verdeţurile se toacă mărunt. Se condimentează şi se adaugă uleiul, sarea şi zeama de la lămîi. Se amestecă totul bine şi se umplu roşiile. Se decorează cu felii de ouă. Salata de legume ce va rămîne după umplerea roşiilor va fi servită pe salatieră, îmbinîndu-se cu decorul ouălor.

Protide: 6 g. Lipide: 15 g. Glucide: 24 g. Calorii: 255.

PREPARATE DIN PASTE FĂINOASE, BRÎNZETURI ŞI OUĂ

46. Rodul pămîntului

300 g cartofi, 40 g făină, 1/2 ou, 60 g sos vultur, 60 g lapte, 30 g şwaiţer, 0,2 g piper, 2 g sare, 60 g salată verde.

Cartofii se spală şi se fierb în coajă. Se curăţă şi se trec prin maşina de tocat. Făina se opăreşte cu lapte. Oul: se bat separat albuşul şi gălbenuşul. Se amestecă cartofii cu gălbenuşul şi se avansează coca după necesitate, adăugîndu-se şi albuşul. În timpul amestecului se introduce o parte din şwaiţer (cca 20 g) şi se condimentează. Se pot dresa în diferite forme: cilindrice, sferice ş.a. Se fierb în apă clocotită cu sare. Se scurg şi se montează pe platoul decorat cu foi de salată verde turnîndu-se deasupra sos vultur şi şwaiţer ras.

Pentru sosul vultur: 3 g carne vită, 1 g costiţă afumată, 1 g morcovi, 1 g ţelină, 1 g pătrunjel, 1 g ceapă, 10 g roşii, 0,5 g unt, 0,7 g margarină, 0,7 g ulei, 3 g supă (reţeta 1), 0,5 g ciuperci conservate, 1 g vin, 0,05 g condimente (piper, nucşoară, dafin) 1 g lămîi. Legumele se curăţă, se spală şi se trec prin maşina de tocat. De asemenea carnea şi costiţa afumată. Se amestecă şi se trec printr-o baie de ulei, în amestec cu unt şi margarină, punîndu-se la cuptor sau pe plită. În timpul poşării se stropeşte compoziţia. Se adaugă şi ciupercile, fierbînd împreună din nou 15—20 minute. Înainte de terminarea tratării termice cu cca 5 minute se adaugă condimentele, restul de vin şi zeama de lămîie.

Protide: 24 g. Lipide: 15 g. Glucide: 98 g. Calorii: 627.

47. Pizza capricioza

150 g făină, 5 g drojdie de bere, 50 g lapte, 2 g sare, 70 g sos tomat, 10 g margarină, 22 g şwaiţer, 0,1 g piper, 50 g ciuperci.

Se dizolvă drojdia în lapte cald. Se cerne făina, se amestecă şi se frămîntă pînă se obţine un aluat care nu se mai prinde de mîini. Se ţine la dospit cca 2 ore. Se porţionează şi se întinde uşor cu mîna cît e necesar să cuprindă diametrul vasului în care se coace. Margarina se foloseşte pentru ungerea vaselor. Se toarnă sosul tomat (vezi reţete dietetice nr. 238) şi se aşează deasupra ciupercilor brezate uşor. Se condimentează. Se rade şwaiţerul şi se introduce la cuptor încins. Se serveşte fierbinte, imediat ce se scoate de la cuptor. Sosul tomat se va fierbe, reducîndu-se la cca 50 g.

Protide: 26 g. Lipide: 17 g. Glucide: 118 g. Calorii: 729.

Scanned with OKEN Scanner

48. Pizza siciliana

150 g făină, 5 g drojdie de bere, 50 g lapte, 2 g sare, 70 g sos tomat (vezi rețete dietetice nr. 238), 10 g margarină, 22 g șwaițer, 0,1 g piper, 150 g scrumbii sau heringi afumate.

Scrumbiile se curăță și se scot numai fileurile. În rest se folosește același mod de preparare ca în rețeta nr. 47.

Protide: 51 g. Lipide: 26 g. Glucide: 117 g. Calorii: 876.

49. Pizza napolitană

150 g făină, 5 g drojdie de bere, 50 g lapte, 2 g sare, 70 g sos tomat (vezi rețete dietetice nr. 238), 10 g margarină, 22 g șwaițer, 0,1 g piper, 55 g șuncă presată.

Șunca se taie în diferite forme. Modul de preparare este identic cu cel din rețeta 47.

Protide: 33 g, Lipide: 30 g, Glucide: 117 g, Calorii: 870.

50. Pizza Mioara

150 g făină, 5 g drojdie de bere, 50 g lapte, 2 g sare, 70 g sos tomat (vezi rețete dietetice nr. 238), 10 g margarină, 22 g șwaițer, 0,1 g piper, 60 g brînză de vaci, 12 g smîntînă, 1/5 ou.

Brînza de vaci se amestecă cu smîntîna și oul bătut separat albușul de gălbenuș. În rest se folosește același mod de preparare ca în rețeta nr. 47. Se va avea grijă să se întindă într-un strat subțire pe toată suprafața, pentru a se evita creșterea necorespunzătoare a aluatului.

Protide: 36 g. Lipide: 25 g. Glucide: 117 g. Calorii: 737.

51. Budincă Smărăndița

40 g morcovi, 25 g țelină, 25 g pătrunjel rădăcină, 25 g fasole verde, 25 g mazăre, 30 g conopidă, 30 g dovlecei, 80 g cartofi, 40 g sos columbian, 50 g sos Morney, 40 g sos ametist, 0,2 g piper, 20 g margarină (pentru uns tava).

Legumele se curăță, se spală, și se fierb în ordinea timpilor de fierbere. Se scurg și se taie în diferite forme, după fantezie. Se condimentează și se amestecă ușor cu sosul ametist (vezi rețeta nr. 26) și sosul columbian (vezi rețeta nr. 38). Se așează într-o tavă unsă și se toarnă sosul Morney (vezi rețeta nr. 32) pe deasupra. Se introduce tava la cuptor și se menține pînă se gratinează. Șwaițerul ras de la sosul Morney se presară pe deasupra cu 5 minute înainte de terminarea gratinării. Se poate pregăti și în straturi alternative cu cele trei sosuri.

Protide: 5 g. Lipide: 5 g. Glucide: 34 g. Calorii: 201.

52. Omletă cu smîntînă și șwaițer

2 ouă, 20 g smîntînă, 12 g unt, 10 g șwaițer, 2 g sare.

Se sparg ouăle, se adaugă smîntîna, sarea și se bat bine cu telul. Într-o tavă cu untul adus în stare lichidă și încinsă se adaugă ouăle bătute și se introduc la cuptor. La servire se adaugă șwaițerul ras pe deasupra.

Protide: 16 g. Lipide: 29 g. Glucide: zero. Calorii: 325.

Scanned with OKEN Scanner

53. Omletă cu ciuperci

2 ouă, 50 g ciuperci proaspete, 7 g ulei, 5 g margarină, 2 g sare.

Ciupercile se taie lame și se sortează în amestec de grăsime. Se sparg ouăle, se adaugă sarea și se bat bine cu telul. În vasul cu ciupercile sortate, se adaugă ouăle bătute și se rumenesc pe ambele părți. Se poate pregăti și în cantitate mai mare în tavă la cuptor.

Protide: 15 g. Lipide: 23 g. Glucide: 21 g. Calorii: 275.

54. Ouă la pahar cu ficat de pui

2 ouă, 32 g ficățel de pui, 5 g unt, 2 g sare, 0,3 g piper.

Ouăle se fierb în apă clocotită 4-5 minute. După fierbere, conținutul se introduce în pahar. Ficatul se taie în formă de cuburi, se sotează în unt și se condimentează. Se adaugă în paharele cu ouă.

Protide 20 g. Lipide: 18 g. Glucide: 1 g. Calorii: 246.

PREPARATE DIN CARNE DE VITĂ, PORC, OVINE ȘI PASĂRE

55. Antricot de vită cu legume

115 g antricot de vită, 70 g sos de legume, 100 g morcovi, 120 g dovlecei, 120 g conopidă, 10 g verdeață, 12 g margarină, 15 g vin, 0,1 g cimbru, 2 g sare, 50 g supă, 30 g salată verde.

Antricoatele se porționează, se bat ușor cu ciocanul de șnițel și se sărează. Se trec printr-o baie cu margarină, în amestec cu ulei, se așează într-o tavă și se tratează termic pe plită cca 10 minute. După această tratare, se introduc la cuptor. Cînd a început să se producă rumenirea se stropesc treptat cu vin și se condimentează. După ce se apreciază că s-a realizat frigerea antricoatelor, se adaugă cca 2-3 l supă (preparată ca în rețeta 1) continuînd fierberea la cuptor cît e necesar obținerii frăgezirii lor. Se întrerupe sursa de căldură, se scot și se așează într-un vas ținîndu-se la cald, acoperite. Legumele spălate curățate și tăiate se introduc în tavă. După poșarea lor la cuptor se scot și se adaugă sosul de legume (vezi rețete dietetice nr. 234) amestecat cu supa. Se introduc la fiert legumele în ordinea timpilor de fierbere. Cînd fierberea s-a făcut complet, se introduce vasul la cuptor, menținîndu-se pînă se reduce corespunzător servirii. Se presară pe deasupra verdețuri tocate mărunt. La servire se așează pe platou antricoatele cu legume și decorate de salată verde.

Protide: 22 g. Lipide: 20 g. Glucide: 30 g. Calorii: 388.

56. Antricot de vită cu găluște din brînză

115 g antricot de vită, 12 g margarină, 50 g supă, 70 g sos de smîntînă, 0,1 g cimbru, 15 g vin, 30 g salată verde.

Pentru găluște: 55 g brînză de vaci, 6 g făină, 15 g griș, 12 g șwaițer, 1 ou.

Scanned with OKEN Scanner

Antricoatele se pregătesc conform rețetei 55. Spre sfîrșitul tratării termice se adaugă sosul de smîntînă (vezi rețete dietetice, nr. 237) amestecat cu supa pregătită ca în rețeta 1. Se continuă fierberea 15 minute. Se rade șvaițerul, se adaugă brînza de vaci, grișul, făina, oul și puțină sare, amestecîndu-se pînă se obține o compoziție omogenă. Din această compoziție, se taie cu o lingură și se introduce într-un vas cu apă clocotită și sare obținîndu-se găluștele. La servire se așează pe platou antricoatele cu găluștele montate de jur împrejur, acoperindu-se cu sos. Se decorează cu foi de salată verde.

Protide: 39 g. Lipide: 45 g. Glucide: 13 g. Calorii: 612.

57. Antricot de vită umplut

133 g antricot de vită, 10 g margarină, 8 g ulei, 70 g sos tomat, 50 g supă, 0,1 g piper, 17 g orez, 1/4 ou, 7 g Trapist-Olanda, 20 g castraveți acri, 10 g verdeață, 3 g sare, 225 g cartofi, 60 g lapte, 7 g unt, 15 g vin, 30 g salată verde.

Antricoatele se porționează, li se dă cu sare și se bat cu ciocanul de șnițel. Orezul se alege, se spală, se scurge de apă și se trece printr-o baie de margarină în amestec cu ulei încins. După această tratare termică, se introduce într-un vas cu supă pregătită ca în rețeta 1. Se fierbe cca 15 minute. Se îndepărtează vasul de sursa de căldură lăsîndu-se să se răcească. Se rad brînzeturile peste orezul fiert, adăugîndu-se apoi ouăle, piperul și verdeață tocată mărunt. Castraveții se cojesc, se curăță de semințe și se taie în lungime, sub formă de batoane. Se umplu antricoatele cu amestecul de mai sus, avînd grijă ca batoanele de castraveți să fie așezate la mijlocul umpluturii. Antricoatele astfel pregătite se așează într-o tavă, se ung cu amestec de ulei și margarină, și se introduc în cuptor, la foc încins. În timpul rumenirii se stropesc cu vin. Se adaugă apoi sosul tomat amestecat cu supa (rețeta 1) continuînd fierberea încă 20 minute. Cartofii se curăță de coajă și se fierb în apă cu sare. Se trec apoi prin pasoar adăugîndu-se laptele și untul. Se freacă pînă se realizează pireul ca o pastă omogenă. La servire se așează pe platou antricoatele și pireul de cartofi, acoperite cu sosul format (vezi rețete dietetice, nr. 238). Se decorează cu foi de salată verde.

Protide: 38 g. Lipide: 39 g. Glucide: 58 g. Calorii: 665.

58. Ghiveci național

104 g carne de vită fără os sau pulpă de porc fără os, 10 g margarină, 15 g ceapă, 20 g morcovi, 20 g țelină, 15 g pătrunjel, 40 g ardei gras, 50 g cartofi, 30 g varză albă, 20 g conopidă, 20 g dovlecei, 80 g roșii, 0,2 g cimbru, 15 g vin alb, 30 g mazăre conservată, 30 g ghiveci conserve, 30 g fasole verde conservată, 50 g sos de legume concentrat, 50 g supă, 15 g verdeață, 3 g sare, 5 g unt, 15 g salată verde.

Carnea se porționează, se sărează și se trece printr-o baie de margarină împreună cu ceapa tocată mărunt. Se introduce vasul la cuptor și se poșează cu adaos de vin treptat. Sosul de legume (vezi rețete dietetice nr. 234) se amestecă cu supa preparată ca în rețeta 1 și se toarnă peste carne. Se condimentează fierbîndu-se cca o oră. Legumele se curăță, se spală și se taie în

Scanned with OKEN Scanner

diferite forme. După terminarea tratării termice a cărnii, se așează carnea într-un vas, menținîndu-se la cald. În sosul format de la fierberea cărnii, se introduc legumele în ordinea timpilor de fierbere. Se adaugă și o parte din verdețuri. Cînd tratarea termică este aproape terminată se adaugă roșiile tăiate în sferturi și se introduce vasul la cuptor, pînă se reduce corespunzător servirii. În timpul acestei tratări la cuptor se stropește treptat cu vinul rămas. Untul se adaugă cînd se întrerupe tratarea la cuptor. La servire, pe platoul decorat cu foi de salată verde se așează — ghiveci și carne — presărîndu-se verdeață deasupra.

Protide: 23 g, Lipide: 16 g, Glucide: 27 g, Calorii : 344.

59. Gulaș cu carne de vită

104 g carne de vită fără os sau pulpă de porc, 250 g pui, 30 g ceapă, 0,2 g piper, 80 g sos columbian, 70 g supă, 15 g vin, 5 g verdeață, 0,5 g chimen, 17 g margarină, 175 g cartofi, 30 g făină, 1/5 ou, 15 g lapte, 3 g sare, 25 g ardei gras.

Carnea se porționează, i se dă sare și împreună cu ceapa tocată mărunt se trece printr-o baie de margarină. Se introduce la cuptor pentru rumenire stropindu-se treptat cu vin și supă preparată ca în rețeta 1. Spre sfîrșitul tratării termice se adaugă sosul columbian (vezi rețeta nr. 38) și se condimentează. Se continuă tratarea încă 20 minute. Făina se cerne. Ouăle se bat (separat albușul de gălbenuș) pînă la spumare. Se amestecă, adăugîndu-se treptat făina și laptele pînă se obține un aluat ca pentru pîine. Din această compoziție se porționează cu linguriță găluștele. Se introduc în sosul de carne și se fierb cca 10 — 15 minute. Cartofii se curăță, se spală, se taie în 2—3 bucăți pe lungime și se fierb în apă cu sare. Se scurg și se țin la cald într-un vas acoperit. Gulașul cu carne se servește la platou cu decor de ardei gras tăiat julien. Cartofii se servesc separat, cu verdeață tocată mărunt deasupra.

Protide: 69 g. Lipide: 46 g. Glucide: 45 g. Calorii: 870.

60. Sote special de văcuță

115 g antricot de vită, sau 115 g pulpă de porc, 15 g vin alb, 15 g ceapă, 10 g margarină, 5 g unt, 175 g cartofi, 40 g ciuperci proaspete, 30 g sos columbian, 50 g supă, 60 g roșii, 30 g smîntînă, 7 g muștar, 0,2 g piper, 10 g verdeață, 3 g sare, 30 g salată verde.

Carnea se taie în fîșii subțiri în lungime de 3 cm, i se dă sare și se trece printr-o baie de margarină adusă în stare lichidă împreună cu ceapa tocată mărunt. Se introduce la cuptor pentru rumenire, stropindu-se treptat cu jumătate din cantitatea de vin, adăugîndu-se și condimentele. După rumenire, se adaugă supa pregătită ca în rețeta 1, și se lasă la fiert cu un capac deasupra cca 45 minute. Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii și se poșează în unt. Sosul columbian (vezi rețeta nr. 38) se amestecă cu smîntînă, muștarul diluat, restul de vin și roșiile (opărite, curățate, tocate). Se adaugă ciupercile în această compoziție turnîndu-se după aceea în vasul cu carne. Se fierb împreună cca 15—20 minute. Cartofii se curăță, se spală, se taie pe lungime în 2-4 bucăți și se pun la fiert în apă cu sare. După fierbere se scurg de apă și se mențin acoperiți la cald. Soteul se servește la platou cu verdeață tocată mărunt pe deasupra

Scanned with OKEN Scanner

și se decorează cu salată verde. Cartofii se servesc separat cu verdeață deasupra.

Protide: 28 g. Lipide: 28 g. Glucide: 45 g. Calorii: 574.

61. Tocană de văcuță

115 g carne de vită fără os, 200 g ceapă, 20 g margarină, 7 g costiță afumată, 60 g sos columbian, 15 g vin, 0,3 g piper, dafin, 3 g usturoi, 3 g sare, 50 g supă, 10 g verdeață.

Carnea se taie în 3 bucăți, i se dă sare și se trece printr-o baie de margarină adusă în stare lichidă. Se așează carnea porționată într-un vas și se introduce la cuptor pentru poșare. Se adaugă ceapa tăiată felii și se introduce la cuptor pentru poșare. În timpul poșării ceapa se amestecă cu o lingură de lemn, pînă se apreciază suficientă această tratare. După obținerea poșării se adaugă carnea, sosul columbian preparat ca în rețeta nr. 38, cimbrul, usturoiul, costița afumată și restul de supă pregătit ca în rețeta 1, fierbîndu-se cca o oră. Vinul rămas se adaugă cu cca 10 minute înainte de terminarea tratării termice la cuptor. Se servește la platou cu verdeață tocată mărunt deasupra.

Protide: 22 g. Lipide: 41 g. Glucide: 25 g. Calorii: 557.

62. Turnedo cu ciuperci

15 g mușchi de vită, 40 g ciuperci proaspete, 50 g pîine albă, 5 g seu de vită, 10 g ulei, 5 g unt, 60 g sosul marilor ospețe, 2 g coniac, 5 g verdeață, 3 g sare, 150 g salată verde.

Mușchiul se curăță și se porționează. Se așează pe grătarul curățat și uns cu seu întorcîndu-se imediat după formarea crustei, pe cealaltă parte. Apoi se așează într-un vas. Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii și se sotează în unt. Sosul marilor ospețe, coniacul și ciupercile sotate se adaugă în vasul cu turnedouri, se mai fierb 5—10 minute și se potrivesc de sare. Pîinea albă se curăță de coajă, se taie în formă rotundă și se prăjește în ulei. Se servește cu garnitură de orez. La servire, pe platoul decorat cu salată verde, se așează crutoanele acoperite cu mușchi, sosul cu ciuperci deasupra și orezul cu 1-2 roșii și verdeață.

Pentru sosul marilor ospețe: 3 g supă, 0,5 g mușchi file, 0,5 g ciuperci conservate, 1,5 g suc roșii, 1 g smîntînă, 1,5 g unt, 0,2 g sare, 4 g vin, 0,5 g miere de albine, 1 g suc de lămîie, 1 g piper, nucșoară sau ienibahar. I. *Supa* (preparată ca în rețeta 1) se amestecă cu smîntîna și sucul de roșii. Se fierbe totul cca 15—20 minute. Cînd s-a redus se adaugă mușchiul file și ciupercile tăiate mărunt. Se continuă fierberea cca 10 minute. Cînd se întrerupe fierberea se adaugă untul. Se strecoară și se reține ciupercile și mușchiul file care se servesc odată cu preparatul. II. *Vinul* se amestecă cu mierea și se fierbe maximum 5 minute. Cînd se întrerupe fierberea se adaugă zeama de la lămîie și condimentele, acoperindu-se vasul.

Protide: 11 g. Glucide: 32 g. Lipide: 22 g. Calorii: 370.

Scanned with OKEN Scanner

63. Cotlet de porc milanez

83 g cotlet de porc fără os, 10 g margarină, 10 g ulei, 20 g pesmet, 1/3 ou, 10 g făină, 60 g spaghete, 20 g ciuperci, 10 g mușchi file, 5 g șwaițer, 40 g sos tomat, 50 g unt, 5 g verdeață, 3 g sare, 15 g salată verde.

Cotletul de porc se porționează, se bate ușor cu ciocanul de șnițele și se sărează. Se trec prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjesc în amestec de margarină cu ulei pînă se rumenesc pe ambele părți. Se mențin la cald într-un vas acoperit. Spaghetele se fierb în apă multă clocotită cu sare. Cînd sînt gata se scurg de apă, fără să se spele. Ciupercile se curăță, se spală, se taie felii și împreună cu mușchiul file tăiat julien se sotează. Se adaugă sosul tomat (vezi rețete dietetice nr. 238) și se mai fierbe cca 10 minute. Sosul format se adaugă la spaghete; se amestecă și se mențin la cald. La servire, pe platoul decorat cu salată verde se așează fileurile cu untul cubulețe date prin verdeață deasupra și spaghete alături cu șwaițer ras presărat deasupra.

Protide: 33 g. Lipide: 40 g. Glucide: 63 g. Calorii: 744.

64. Pulpă de porc cu varză

104 g pulpă de porc fără os sau piept de vită fără os, 15 g margarină, 10 g ulei, 450 g varză acră, 120 g roșii, 30 g ardei gras, 50 g supă, 0,2 g cimbru și piper, 3 g sare.

Carnea se porționează și i se dă sare. Se trece prin amestecul de margarină cu ulei și se tratează termic într-o tigaie pe plită 10 minute. Varza se taie subțire, ardeiul julien și roșiile în sferturi. În grăsimea de la carne se introduc varza, ardeiul gras și jumătate din cantitatea de roșii. Se adaugă supa preparată ca în rețeta 1, se condimentează și se lasă la fiert cca 30 minute. Carnea se așează pe marginea cratiței cu varză, se acoperă cu un strat de varză și restul de roșii, continuîndu-se fierberea la cuptor cca 2 ore. La servire se așează pe platou bucățile de carne, varza și roșiile deasupra.

Protide: 73 g. Lipide: 33 g. Glucide: 65 g. Calorii: 847.

65. Sote de ficat sau de rinichi

120 g ficat de porc sau rinichi de porc, 12 g margarină, 50 g ceapă, 0,2 g cimbru sau piper, 30 g sos de legume concentrat, 30 g supă, 80 g roșii, 15 g vin, 175 g cartofi, 10 g verdeață, 3 g sare, 30 g salată verde.

Ficatul se taie în lamele lungi de 3 cm, și împreună cu ceapa tocată mărunt se trec printr-o baie de margarină adusă în stare lichidă. Se introduce vasul la cuptor și se poșează, cu adaos treptat de vin. Sosul de legume (vezi rețete dietetice nr. 234) amestecat cu vin și supa pregătită ca în rețeta 1, împreună cu roșiile, se adaugă în vasul cu ficat poșat. Se potrivește de sare, condimente și se fierbe totul cca 10-15 minute. Cartofii se curăță, se spală, se taie pe lungime în 2-3 bucăți și se fierb în apă cu sare. Se scurg de apă și se mențin acoperiți la cald. Soteul se servește la platou cu verdeață tocată mărunt. Rinichiul înainte de tratare termică se va pregăti astfel: se îndepărtează excesul de grăsimi, se taie pe lungime și se scoate complet canalul prin care trece urina.

Scanned with OKEN Scanner

Se spală sub jet puternic de apă rece, ținîndu-se în continuare 10-15 minute sub efectul jetului de apă, asigurîndu-se scurgerea apei. Nu se opăresc, deoarece se produce difuzarea mirosului de rinichi.

Protide: 25 g. Glucide: 19 g. Lipide: 63 g. Calorii: 523.

66. Șnițel natur

115 g vrăbioară de vită sau pulpă de porc, 17 g margarină, 15 g ulei, 15 g vin alb, 50 g supă, 300 g cartofi, 50 g fasole verde, 10 g verdeață, 5 g unt, 3 g sare, 30 g salată verde.

Carnea se porționează, i se dă sare și se bate ușor cu ciocanul de șnițele. Se trece prin amestec de margarină cu ulei și se tratează termic într-o tigaie pe plită 10 minute. Se introduce la cuptor și în timpul rumenirii se stropește cu vin treptat. Se adaugă supa pregătită ca în rețeta 1, și se fierbe acoperit 30 minute. Cartofii se spală și se fierb cu coajă în apă cu sare. Se răcesc, se îndepărtează coaja și se taie felii. Se adaugă verdeața și se sotează în amestec de grăsime. Fasolea verde se spală, se scurge bine și se sotează în unt. La servire se decorează cu salată verde, se așează garnitura, șnițelul și sosul deasupra.

Protide: 30 g. Lipide: 43 g. Glucide: 68 g. Calorii: 779.

67. Șnițel vienez

70 g pulpă de porc fără os, cotlet de porc fără os, 10 g făină, 1/3 ou, 17 g pesmet, 10 g margarină, 10 g ulei, 15 g lămîi, 2 g sare, 15 g salată verde.

Carnea de porc se tranșează, se bate cu ciocanul de șnițele, și i se dă sare. Se trece prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjește într-o tigaie cu amestec de margarină și ulei. Se servesc pe platoul decorat cu salată verde cu garnitură de cartofi prăjiți la mijloc și lămîie tăiată în felii rotunde.

Protide: 18 g. Lipide: 27 g. Glucide: 18 g. Calorii: 350.

68. Biftec dobrogean

70 g carne de vită fără os, 50 g carne de porc fără os, 20 g ceapă, 1/3 ou, 0,2 g piper, 10 g verdeață, 10 g margarină, 15 g caşcaval Dobrogea, 3 g sare, 30 g salată verde.

Carnea se trece prin mașina de tocat cu sită deasă. Oul se fierbe tare. Carnea tocată, oul tocat, restul de ou crud, ceapa și verdeața tocată mărunt se condimentează și se amestecă într-un vas pînă la omogenizare. Din această compoziție se porționează biftecul în formă sferică ușor turtită și se trece prin margarina adusă în stare lichidă. Se așează în tavă și se introduce la cuptor pentru rumenire. Caşcavalul tăiat în formă rotundă se așează deasupra porției de biftec și se introduce la cuptor încă 10 minute. Biftecul se așează pe suport de salată verde și se servește cu garnitură de legume în buchet.

Protide: 29 g. Lipide: 25 g. Glucide: 3 g. Calorii: 353.

Scanned with OKEN Scanner

69. Budincă de varză „Morney"

40 g carne de porc fără os, 40 g carne de vită fără os, 250 g varză acră, 10 g orez, 20 g ceapă, 10 g costiță afumată, 5 g margarină, 5 g ulei, 50 g roșii, 0,2 g piper și cimbru, 20 g smîntînă, 50 g supă, 60 g sos Morney, 3 g sare.

Carnea și costița afumată se trec prin mașina de tocat. Ceapa se curăță și se taie mărunt. Orezul se alege, se spală și se opărește. Jumătate din roșii se spală și se concasează. Toate acestea se amestecă cu condimentele. Varza se curăță de cotoare, se spală și se taie mărunt. Se scurge bine și se introduce într-un vas cu grăsime. Se adaugă supa pregătită ca în rețeta 1, și se fierbe 45 minute. Într-o tavă unsă se așează alternativ 3 rînduri de varză și două rînduri din compoziția de carne, se adaugă sosul Morney (vezi rețeta nr. 32) și restul de roșii tăiate felii deasupra. Se introduc la cuptor la gratinat 1 oră. La servire se porționează și se servește cu smîntînă deasupra.

Protide: 19 g. Lipide: 25 g. Glucide: 38 g. Calorii: 453.

70. Musaca de cartofi

60 g carne de vită fără os, carne de porc fără os (aceeași cantitate), 260 g cartofi, 15 g ceapă, 10 g verdeață, 1/4 ou, 5 g margarină, 5 g ulei, 0,2 g cimbru, piper, 50 g sos Morney, 50 g sos tomat, 3 g sare, 15 g salată verde.

Carnea se trece prin mașina de tocat cu sită rară. Ceapa se taie felii și împreună cu carnea, se introduc într-un vas cu amestec de grăsimi. Se tratează termic pe plită 20 minute. După răcire se trece din nou prin mașina de tocat cu sită deasă. Se adaugă verdeața tocată mărunt, oul și condimentele, amestecîndu-se bine. Cartofii se spală și se fierb în coajă și se taie felii. Într-o tavă unsă se așează alternativ 3 straturi de cartofi și două straturi din compoziția de carne. Se acoperă cu sosul Morney (vezi rețeta nr. 32) și se introduce la cuptor timp de 20 minute. Se presară șvaițer ras, care rezultă de la sosul Morney. Se continuă tratarea termică 10 minute. Musacaua se porționează. Pe platoul decorat cu salată verde se așează musacaua și sosul tomat (vezi rețete dietetice, nr. 238).

Protide: 22 g. Lipide: 20 g. Glucide: 59 g. Calorii: 504.

71. Pîrjoale moldovenești

50 g carne de vită fără os, 45 g carne de porc fără os, 30 g cartofi, 15 g morcovi, 15 g țelină, 15 g ceapă, 15 g verdeață, 0,1 g usturoi, 1/2 ou, 0,2 g cimbru, 10 g margarină, 15 g ulei, 10 g făină, 3 g sare, 20 g salată verde.

Morcovii, țelina, ceapa și cartofii se curăță, se spală și se fierb pe jumătate. Carnea și legumele se trec prin mașina de tocat cu sită deasă. Se adaugă usturoiul (pregătit ca pentru mujdei), verdeața tocată mărunt, o parte din ou și condimente, amestecîndu-se bine. Din această compoziție se porționează pîrjoalele în formă ovală. Se trec prin făină, ou bătut, și se prăjesc în amestec de margarină și ulei. Pe platoul decorat cu salată verde se așează pîrjoalele cu garnitură de pireu de cartofi.

Protide: 24 g. Lipide: 36 g. Glucide: 19 g. Calorii: 496.

Scanned with OKEN Scanner

72. Rulou cu carne

70 g carne fără os, 30 g carne de porc fără os, 15 g ceapă, 20 g margarină, 0,2 g piper, 1/2 ou, 30 g făină, 20 g iaurt, 10 g șwaițer, 20 g ciuperci proaspete, 3 g sare, 60 g sos ametist (vezi rețeta nr. 26), 20 g salată verde.

Carnea se trece prin mașina de tocat cu sită rară. Se introduce într-un vas cu margarină împreună cu ceapa tăiată felii tratîndu-se termic pe plită 10 minute. Se scoate în alt vas și după răcire se mai trec prin mașina de tocat cu sită deasă. În grăsimea rămasă se adaugă ciupercile tăiate felii pentru sotare. Se adaugă în vasul cu carne o parte din ou fiert și tocat, ciupercile, altă parte din ou crud și sare și iaurt, se frămîntă pînă se obține o cocă ca de pîine. Se întinde coca și se introduc 12 g margarină împăturindu-se și întinzîndu-se pînă se absoarbe cantitatea de margarină. Se lasă la rece timp de 1 oră. Din această cocă se întind foi groase de 1 cm de formă dreptunghiulară. Se presară șwaițer ras și se aplică un strat de carne. Se rulează și se așează într-o tavă unsă, cu marginea în jos (pentru a nu se derula). Se unge pe deasupra cu ou bătut și șwaițer ras, introducîndu-se la cuptor, cu foc potrivit cca 30 minute. Se porționează și se servesc pe platou așezate pe frunze de salată verde și sosul ametist (vezi rețeta nr. 26) separat.

Protide: 31 g. Lipide: 34 g. Glucide: 22 g. Calorii: 518.

73. Sarmale cu carne de porc și costiță afumată

45 g carne de porc fără os, 40 g carne de vită fără os, 40 g costiță afumată, 10 g ulei, 10 g margarină, 10 g orez, 10 g ceapă, 350 g varză acră, 150 g roșii, 0,2 g piper și cimbru, 15 g vin, 4 g sare, 80 g mălai, 5 g unt.

Sarmalele se pregătesc ca în rețeta 74, cu deosebirea că se fierbe costița tăiată în bucăți mari împreună cu sarmalele cca 1 oră. Costița se scoate și se porționează, asigurîndu-se cca 30 g pentru porție. La servire, pe platou se așează sarmalele, tranșa de costiță, varza cu roșii decor și mămăliguța separat.

Protide: 22 g. Lipide: 117 g. Glucide: 20 g. Calorii: 1 121.

74. Sarmale dobrogene

30 g carne de porc, 20 g carne de vită fără os, 80 g pulpă de porc, 10 g costiță afumată, 15 g vin alb, 10 g ulei, 5 g margarină, 5 g orez, 300 g varză acră, 10 g ceapă, 0,2 g cimbru, piper, 120 g roșii, 20 g supă, 4 g sare, 80 g mălai, 5 g unt.

Carnea și costița afumată se taie bucăți și se trec prin mașina de tocat. Varza se curăță, se aleg foile întregi, iar miezul și restul de foi se toacă mărunt. Orezul se alege, se spală și se opărește, apoi se răcește și se adaugă la carnea tocată. Ceapa se curăță și se taie mărunt. La carnea tocată se mai adaugă ceapa, 1/4 din roșii și condimentele. Se amestecă pînă se obține o compoziție omogenă. Din această compoziție se fac sarmalele. Într-un vas cu grăsime, se pasează 10 minute 1/4 din cantitatea de roșii tăiate sferturi și varza tocată mărunt. Se așează într-o cratiță un strat de varză, sarmalele pe marginea cratiței, iar la mijloc varza tocată. Se acoperă sarmalele cu un strat de varză. Se fierb la foc potrivit 3 ore. Se adaugă vinul și roșiile pentru decor, continuîndu-se fierberea încă 30 minute. Pulpa de porc se taie în bucăți mari și

Scanned with OKEN Scanner

se dă sare, se trece prin baia de margarină și se introduce la cuptor. In timpul rumenirii se stropește cu vin, supă preparată ca în rețeta 1. La servire se asigură 2 sarmale la porție, varza cu roșiile decor deasupra, o tranșă de friptură și mămăliguță.

Protide: 34 g. Lipide 38 g. Glucide: 84 g. Calorii: 814.

75. Ficat de porc sau de vită la grătar

142 g ficat de porc sau de vită, 5 g seu de vită, 2 g sare, 15 g salată verde.

Ficatul se porționează și se frige pe grătarul uns cu seu, pe ambele părți, corespunzător păstrării concentratului de ficat. Se sărează înaintea servirii. Se servește la platou decorat cu salată verde cu garnitură de pireu de cartofi cu sosul respectiv și verdeață.

Protide: 28 g. Lipide: 16 g. Glucide: 4 g. Calorii: 272.

76. Drob de miel

50 g ficat de miel, 75 g măruntaie de miel, 20 g ceapă verde, 10 g ceapă. 7 g ulei, 5 g untură, 0,1 g piper, 1/5 ou, 7 g verdeață, 1 g sare, 15 g salată verde,

Măruntaiele se spală și se opăresc. Se scurg și se trec prin jet de apă rece. Se taie bucăți. Ceapa curățată, se spală, se taie felii și se înăbușă, 10 minute. Se adaugă măruntaiele, continuînd înăbușirea cca 20 minute. Se dă jos de pe foc și se lasă la răcit. Măruntaiele și ceapa se trec prin mașina de tocat cu sită rară. Se adaugă ou, verdeață tocată mărunt, piper, sare, amestecîndu-se. Se umple prapurele (peritoneul) de miel păstrat în prealabil în apă rece, cu această compoziție, în diferite forme și se unge cu ou bătut. Se așează într-o tavă unsă și se introduce la cuptor. Se servește ca aperitiv pe suport de salată verde.

Protide: 27 g. Glucide: 26 g. Lipide: 3 g. Calorii: 354.

77. Jigo de berbec cu fasole albă

240 g pulpă, spată și cotlet de berbec, 25 g ulei, 5 g usturoi, 5 g morcovi, 5 g țelină, 10 g ceapă, 80 g roșii, 30 g ardei gras, 3 g sare, supă.

Pulpa și cotletul de berbec se dezosează, se împănează cu usturoi și se dă sare. Oasele rezultate se sparg și împreună cu zarzavaturile tăiate felii se așează într-o tavă cu grăsime. Carnea se așează deasupra. Se introduc la cuptor și în timpul rumenirii se stropesc cu supă pregătită ca în rețeta 1. După tratare termică, pulpa se scoate, se tranșează și se așează în alt vas. Fasolea se alege, se spală, se opărește, se scurge de apă și se pune din nou la fiert. Ceapa se curăță, se taie mărunt și se înăbușă, în grăsime. Se adaugă ardeii grași, roșiile tăiate, condimentele și zeama de la fasole fierbîndu-se 20 minute. În acest vas, se adaugă fasolea fiartă și strecurată. Se potrivește de sare și se introduce la cuptor pînă se reduce corespunzător servirii. La servire se așează pe platou tranșele de carne și fasolea decorată cu mărar verde tăiat mărunt.

Protide: 48 g. Lipide: 49 g. Glucide 6 g. Calorii: 657.

Scanned with OKEN Scanner

78. **Berbec cu legume**

115 g pulpă sau spată de berbec fără os, 7 g margarină, 10 g ulei, 15 g ceapă, 100 g roşii, 30 g morcovi, 10 g pătrunjel, 10 g păstîrnac, 20 g ţelină, 40 g ardei gras, 1 g usturoi, 60 g cartofi, 30 g mazăre conservată, 30 g fasole verde conservată, 0,2 g cimbru şi piper, 10 g verdeaţă, 10 g vin, 50 g supă, 3 g sare.

Carnea se porţionează şi i se dă sare. Ceapa tăiată mărunt şi carnea se aşează într-un vas cu jumătate din cantitatea de grăsime şi se introduce la cuptor 30 minute. În timpul rumenirii se stropesc cu vin treptat. Se adaugă jumătate din cantitatea de roşii şi supa pregătită ca în reţeta 1. Legumele se curăţă, se spală şi se taie în diferite forme. Se introduc într-un vas cu restul de grăsime pentru înăbuşire, în ordinea timpilor de fierbere. Legumele înăbuşite, mazărea, fasolea verde, condimentele, verdeaţa tocată mărunt şi restul de roşii tăiate în sferturi se aşează într-un vas. Se adaugă sosul format de la carne. Se introduc la cuptor, pînă se reduc corespunzător servirii. La servire pe platou se aşează carnea şi legumele cu sos.

Protide: 28 g. Lipide: 27 g. Glucide: 26 g. Calorii: 359.

PREPARATE DIN PEŞTE

79. **Peşte la cuptor cu sos de lămîie**

100 g pană somn, 10 g ulei, 0,1 g condimente (piper, cimbru, ienibahar), 20 g esenţă de peşte, 50 g sos de lămîie, 1 g sare, 10 g lămîie, 7 g verdeaţă.

Peştele se curăţă, se porţionează, se spală, se scurge bine de apă. Se trece printr-o baie de ulei, se condimentează şi se aşează într-o tavă, introducîndu-se la cuptor. În timpul procesului de rumenire se stropeşte treptat cu esenţă de peşte. După terminarea tratării termice la cuptor, se aşează pe platou adăugîndu-se sosul de lămîie. Se decorează cu felii subţiri de lămîie trecute prin verdeaţă.

Protide: 21 g. Lipide: 22 g. Glucide 2 g. Calorii: 288.

80. **Peşte la cuptor**

100 g pană somn, 30 g esenţă de peşte, 10 g ulei, 100 g roşii, 60 g ardei graşi, 10 g ciuperci conservate, 15 g vin, 1 g usturoi, 0,1 g piper, cimbru, dafin, sare 2 g, salată verde 30 g.

Peştele se pregăteşte aşa cum se arată în reţeta 79.

Ciupercile se taie lame subţiri şi se adaugă în tava cu peşte care se introduce la cuptor. În timpul producerii rumenirii se stropeşte treptat cu o parte din vin. Cînd se apreciază că peştele este semipregătit se adaugă roşiile şi ardeii graşi tăiaţi mărunt. Vinul rămas amestecat cu esenţă de peşte, se toarnă progresiv în timpul tratării la cuptor. Se serveşte pe platoul decorat cu salată verde, montîndu-se peştele pe suportul format din roşii, ardei gras şi sos.

Protide: 21 g. Lipide: 20 g. Glucide: 8 g. Calorii: 296.

Scanned with OKEN Scanner

81. Peşte pane

100 g pană somn, 6 g făină, 1/3 ou, 20 g pesmet, 15 g lapte, 5 g margarină, 15 g ulei, 30 g lămîi, 10 g verdeaţă, 2 g sare.

Peştele se curăţă, se dezosează şi se spală. Se scurge, se porţionează şi se ţine în lapte cu sare cca 30 minute. Se trece prin făină, ou bătut şi pesmet. Se prăjeşte în amestec de ulei cu margarină. Se serveşte cu sos de lămiie. Lămiia se poate servi şi sub formă de felii trecute prin verdeaţă tocată, ca element de decor, sau porţionate specific stoarcerii.

Protide: 21 g. Glucide: 31 g. Lipide: 32 g. Calorii: 446.

SALATE

82. Salată de ardei copţi cu roşii

150 g ardei gras, 100 g roşii, 15 g ulei, 30 g lămîie, 5 g mărar, 2 g sare.

Ardeiul gras se alege din cei mai buni. Se pune pe plită încinsă şi se coace. După coacere se pun într-un vas şi se presară sare, lăsîndu-se să se răcească în vasul acoperit. Ardeii se curăţă de coajă. Roşiile se curăţă de codiţă şi se taie felii. Se aşează în salatieră ardeii şi roşiile felii, peste care se adaugă uleiul, sarea şi mărarul tocat mărunt. Lămîia se serveşte separat pe farfurioară.

Protide: zero. Glucide: 13 g. Lipide: 15 g. Calorii: 187.

83. Salată de fasole albă

100 g fasole uscată, 40 g ceapă, 15 g ulei, 0,2 g piper, 10 g mărar, pătrunjel, 30 g lămîi, 2 g sare.

Fasolea cu bob mare se alege, se spală, se pune la fiert în apă rece. După ce a fiert, se lasă să se răcească. Se scurge de zeamă. Se aşează în salatieră. Ceapa se curăţă, se taie mărunt, iar împreună cu piperul pisat, verdeaţa tăiată mărunt şi uleiul se adaugă în salatieră. Lămîia se serveşte separat pe farfurioară.

Protide: 23 g. Glucide: 16 g. Lipide: 53 g. Calorii: 448.

84. Salată de fasole grasă

190 g fasole grasă, 15 g ulei, 5 g usturoi, 10 g mărar, 30 g lămîi, 0,2 g piper, 2 g sare.

Fasolea grasă se curăţă, se spală, se pune la fiert în apă clocotită cu sare. După ce fierbe, se scoate şi se lasă să se răcească. Se aşează în salatieră. Usturoiul se curăţă, se taie mărunt, iar împreună cu uleiul, mărarul tăiat mărunt, piperul pisat şi sare se adaugă în salatieră. Lămîia se serveşte separat pe farfurioară.

Protide: 4 g. Lipide: 15 g. Glucide: 11 g. Calorii: 195.

Scanned with OKEN Scanner

85. Salată de roşii cu ceapă şi telemea de oi

100 g roşii, 20 g ceapă, 10 g telemea de oi, 15 g ulei, 5 g mărar, 1 g sare. Roşiile se curăţă de codiţe, se taie felii. Ceapa se curăţă şi se taie felii subţiri. Se aşează în salatieră. La servire se adaugă uleiul, sarea, mărarul tocat mărunt şi telemeaua rasă deasupra.

Protide: 5 g. Lipide: 20 g. Glucide: 7 g. Calorii: 228.

86. Salată de varză roşie

225 g varză roşie, 15 g ulei, 30 g lămîie, 3 g sare.

Varza roşie se curăţă de cotoare şi de foile veştede, după care se taie subţire şi se pune sarea, se lasă 10 minute pentru îmbibare. Se adaugă zeama de lămîie şi se amestecă bine împreună cu uleiul.

Protide: 3 g. Lipide: 15 g. Glucide: 14 g. Calorii: 203.

DULCIURI DE BUCĂTĂRIE

87. Budincă de tăiţei cu alune

35 g tăiţei, 60 g lapte, 15 g alune prăjite, 11 g zahăr, 10 g smîntînă, 1/5 ou, 0,1 g scorţişoară, 1 g sare, 5 g dulceaţă, 1 g unt.

Tăiţeii se fierb în lapte cu zahărul şi scorţişoara pisată la foc slab mestecîndu-se continuu. Se unge tava şi se presară restul de zahăr. De aşează compoziţia în tavă şi se introduce la cuptor. Cînd tratarea termică este terminată, se scoate de la cuptor, se porţionează şi se adaugă dulceaţă.

Protide: 5 g. Lipide: 9 g. Glucide: 43 g. Calorii: 273.

88. Cremă de zahăr ars

100 g lapte, 1 ou, 45 g zahăr, 0,02 g vanilie, 5 g rom.

După ce laptele s-a fiert, se răceşte puţin, se adaugă 2/3 din cantitatea de zahăr, romul, oul şi vanilia, mestecînd totul bine. Restul de zahăr se topeşte separat într-un vas. Cu acest zahăr caramel se ung ceştile pe toată circumferinţa, după care se adaugă compoziţia de mai sus porţionată. Într-o tavă cu apă fiartă se pun ceştile şi se introduc la cuptor timp de 45 minute. Se scot de la cuptor, se răcesc şi se răstoarnă crema în farfurioară.

Protide: 11 g. Lipide: 8 g. Glucide: 49 g. Calorii: 312

89. Griş cu frişcă şi fructe

100 g lapte, 13 g griş, 10 g zahăr, 0,02 g vanilie, 7 g fructe, 17 g frişcă, 5 g zahăr.

Se fierbe laptele. Cînd fierberea este aproape terminată se adaugă grişul, mestecîndu-se uşor cu telul, se adaugă zahărul şi vanilia. Se continuă

Scanned with OKEN Scanner

fierberea la foc potrivit. Se porționează direct în compotiere și se lasă să se răcească. La servire se adaugă frișca frecată cu zahăr și fructele.

Protide: 5 g. Lipide: 10 g. Glucide: 29 g. Calorii: 226.

90. Orez cu lapte

23 g orez, 13 g zahăr, 120 g lapte, 0,02 g vanilie, 0,5 g scorțișoară, 0,5 g sare.

Orezul se curăță, se spală și se fierbe direct în lapte la foc slab. Cu 10 minute înainte de terminarea fierberii se adaugă zahărul, vanilia și sarea. Se porționează direct în compotieră, presărînd deasupra scorțișoara pisată. Scorțișoara poate fi înlocuită cu dulceață.

Protide: 7 g. Lipide: 5 g. Glucide: 33 g. Calorii: 205.

91. Papanași cu brînză de vaci și smîntînă

50 g brînză de vaci, 25 g făină albă, 1/5 ou, 8 g zahăr pudră, 25 g smîntînă, 8 g ulei, 0,2 g bicarbonat, 1 g coajă de lămîie, 1 g sare.

Se introduc într-un vas brînza de vaci, făina, oul, bicarbonatul, sarea și coaja de lămîie rasă, amestecîndu-se bine. Din compoziția rezultată se formează papanașii în formă de covrig și se introduc într-un vas cu ulei încins pentru prăjit. La servire se adaugă smîntîna și zahărul pudră.

Protide: 12 g. Lipide: 16 g. Glucide: 24 g. Calorii: 288.

92. Salată de căpșuni

200 g căpșuni, 15 g zahăr farin, 5 g coniac, 7 g vin spumos, 20 g vin de regiune superior, 5 g lichior triple sec, 50 g frișcă.

Căpșunile se curăță de codițe și se spală (atenție, nu se amestecă cu mîna, se introduc într-o sită sau strecurătoare, supunîndu-se la un jet de apă curentă). Se așează în salatieră și se toarnă băuturile peste ele (coniacul, vinul spumos, vinul de regiune, lichiorul). Zahărul se adaugă presărat deasupra. Se ține la frigider cca 30—45 minute pentru alcoolizarea fructelor și a sucului eliberat. La servire se adaugă deasupra frișca bătută. Se servește direct în compotieră. Se poate practica rețeta din zmeură, fragi, mure.

Protide: 1 g. Lipide 20 g. Glucide: 31 g. Calorii: 322.

93. Salată din fructe citrice și alte fructe exotice

100 g portocale, 40 g grape-fruit-uri, 20 g ananas, 10 g stafide, 15 g banane, 15 g miere de albine, 20 g vin superior de regiune, 7 g vin spumos, 5 g lichior triple sec, 5 g coniac trei stele, 50 g frișcă bătută.

Portocalele, grapefruit-urile și bananele se cojesc și se taie în diferite forme. Ananasul se lasă în formele găsite în compot. Celelalte faze de tratare și servire sînt identice ca la rețeta 94.

Protide: zero. Lipide: 20 g. Glucide: 43 g. Calorii: 371.

Scanned with OKEN Scanner

94. Salată din fructe proaspete

20 g struguri, 30 g pere, 30 g mere, 25 g prune, 30 g caise, 25 g cireșe, vișine, 30 g piersici, 10 g miere de albine, 5 g lichior triple sec, 20 g vin de regiune superior, 7 g vin spumos, 5 g coniac trei stele, 15 g portocale, 50 g frișcă.

Fructele cu excepția strugurilor și prunelor se cojesc, se curăță de sîmburi, se taie în diferite forme, se așează într-o salatieră și se toarnă vinul, coniacul, mierea de albine, lichiorul și sucul de la lămîie. Se ține la frigider cca o oră pentru eliberarea sucului din fructe și a alcoolizării omogene a lor. Se servesc în compotiere decorate cu felii de portocale și frișcă bătută deasupra fructelor. Se poate pregăti și din fructe din compoturi, eliminîndu-se în acest caz mierea de albine.

Protide: zero. Lipide: 28 g. Glucide: 11 g. Calorii: 296.

Scanned with OKEN Scanner

Rețete dietetice*

Ceaiuri — Pag.

1. Ceai de mentă 491
2. Ceai de sunătoare 491
3. Ceai rusesc 491
4. Ceai de măceșe 491

Sucuri de legume

5. Suc de salată verde 492
6. Suc de spanac 492
7. Suc de roșii (100 ml) 492
8. Suc de morcovi (100 ml) 492
9. Coctail din sucuri de legume 493

Sucuri de fructe

10. Suc de zmeură 493
11. Suc de fragi, de afine sau de căpșuni 493
12. Suc de portocale 493
13. Coctail din sucuri de fructe 494
14. Lapte parfumat cu suc de zmeură 494
15. Cacao cu apă 494

Supe de legume

16. Bulion limpede de legume 494
17. Supă de morcovi 495
18. Supă de roșii 495

* Rețetele au fost preluate din „Manual de dietetică" — Mincu I., Bobaia D. și Vișinescu R. — Ed. medicală, Buc., 1973.

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

19. Supă de fasole verde (tînără) 495
20. Supă de cartofi 496
21. Supă de conopidă 496
22. Supă de măcriș 496
23. Supă de mazăre 497
24. Supă de praz 497
25. Supă de varză 497
26. Supă de zarzavat cu paste făinoase 498

Supe-creme de legume

27. Cremă de carote 498
28. Cremă de cartofi 498
29. Cremă de dovlecei 499
30. Cremă de conopidă 499
31. Cremă de legume 499
32. Cremă de mazăre 500
33. Cremă de salată verde 500
34. Cremă de spanac 500

Supe de fructe

35. Supă de cireșe (sau vișine) 501
36. Supă de mere 501

Decocturi și supe din cereale și derivate

37. Decoct de tărîțe 501
38. Decoct de orez 501
39. Supă-cremă de griș (mucilaginoasă) sau de orez 502
40. Supă-cremă de fulgi de ovăz (mucilaginoasă) 502
41. Supă-cremă de fidea 502
42. Supă-cremă de orez 503
43. Supă-cremă de franzelă 503
44. Prepararea borșului 503

Ciorbe de legume

45. Borș rusesc (de legume) 504
46. Ciorbă de cartofi 504
47. Ciorbă de dovlecei 504
48. Ciorbă de fasole grasă 505
49. Ciorbă de dovlecei à la grecque 505

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

50. Ciorbă de lobodă 505
51. Ciorbă de praz 505
52. Ciorbă de salată verde 506

Supe şi ciorbe din oase şi carne (păsări, vacă, porc)

53. Bulion limpede din carne de vită 506
54. Supă limpede din oase cu găluşti de griş 506
55. Bulion de oase îmbogăţit cu „drojdie fortifiantă“ (de bere). 507
56. Bulion de oase îmbogăţit cu ficat (supă hiperproteinizată) 507
57. Supă de oase degresată cu găluşti din albuş de ou 508
58. Supă de pasăre à la grecque 508
59. Supă de pasăre cu găluşti de griş 508
60. Supă de pasăre cu tăiţei 509
61. Supă poloneză (de pasăre cu fulgi de ou) 509
62. Ciorbă de măruntaie de pasăre 509
63. Ciorbă de pasăre cu roşii 510
64. Ciorbă ţărănească de pasăre 510
65. Borş de văcuţă 510
66. Borş de perişoare 511
67. Borş rusesc 511
68. Ciorbă de vacă à la grecque 511
69. Ciorbă ţărănească de vacă 512
70. Ciorbă grecească de porc 512
71. Ciorbă de oase de porc cu tarhon 512

Creme şi ciorbe de peşte

72. Supă-cremă de şalău (ştiucă) 512
73. Ciorbă de crap 513
74. Borş de somn 513

Preparate din brînză

75. Brînză de vaci 513
76. Urdă preparată cu calciu lactic 514
77. Brînză desodată 514
78. Cremă de brînză de vaci 514
79. Brînză de vaci ca umplutură pentru ouă 515
80. Brînză de vaci ca umplutură pentru roşii 515
81. Brînză de vaci ca umplutură pentru chifle 515
82. Pateu din brînză 516
83. Papanaşi fierţi 516
84. Sufleu din brînză de vaci 516
85. Sufleu din brînză de vaci cu morcov 516

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

Preparate din făinoase

86. Colţunaşi cu brînză (telemea desărată) 517
87. Colţunaşi umpluţi cu brînză de vaci 517
88. Garnitură de orez (fiert în supă de zarzavat) 517
89. Garnitură de griş (orez sau fulgi de ovăz fierte în bulion de oase) 518
90. Pilaf dietetic 518
91. Pilaf de carne 518
92. Budincă de franzelă 519
93. Mămăligă pripită (dietetică) cu brînză de vaci sau telemea 519
94. Rulouri din mălai 520
95. Budincă de orez cu carne 520
96. Şniţel din spaghete 520
97. Macaroane gratinate 521
98. Budincă de fidea cu brînză de vaci 521
99. Pilaf de orez cu dovlecei 521
100. Budincă de macaroane cu carne şi sos de roşii 522
101. Ardei umpluţi cu orez 522
102. Ciulama dietetică 522
103. Crochete de griş cu sote de morcovi 523
104. Crochete de orez 523
105. Pilaf cu prune 523
106. Tăiţei cu varză 524
107. Orez cu vinete 524
108. Aluat de clătite 524
109. Orez cu roşii 525

Salate

110. Salată de sfeclă 525
111. Salată de spanac 525
112. Salată de andive 525
113. Salată de cruditäţi (vinegretă) 526
114. Salată de conopidă 526
115. Varză murată fără sare (pentru salată) 526
116. Salată de vinete, umplutură pentru roşii 527
117. Salată de ciuperci proaspete 527
118. Salată de fasole verde 528
119. Salată ţărănească 528
120. Salată de ardei copţi 528
121. Salată de ardei copţi cu roşii 528
122. Salată de castraveţi cu ouă şi roşii 529
123. Salată de cartofi şi sfeclă 529
124. Salată de roşii şi ardei gras 529
125. Salată de ţelină cu măr şi sos de maioneză 529

Scanned with OKEN Scanner

Pag.
126. Salată de ţelină cu nuci şi smîntînă 530
127. Salată de varză albă 530
128. Salată verde 530
129. Varză albă murată (salată) 530
130. Salată verde cu sos de muştar fără sare 531
131. Salată de dovlecei cu smîntînă 531
132. Salată de dovlecei cu sos de iaurt 531

Preparate din legume

133. Legume soté cu unt 531
134. Legume à la grecque 532
135. Dovlecei umpluţi cu brînză 532
136. Chifteluţe de morcovi şi mere 532
137. Cartofi copţi umpluţi cu miezul lor şi unt (şi brînză de vaci) 533
138. Budincă de cartofi cu brînză de vaci (sau telemea) 533
139. Budincă de spanac cu brînză (sau carne) 533
140. Sufle de conopidă 534
141. Cartofi gratinaţi 534
142. Cartofi cu unt şi smîntînă 534
143. Chifteluţe de cartofi 535
144. Chifteluţe de varză 535
145. Conopidă gratinată 535
145 bis. Conopidă poloneză 535
146. Dovlecei gratinaţi 536
147. Dovlecei cu smîntînă 536
148. Fasole verde cu sos de smîntînă 536
149. Fasole verde soté 536
150. Legume asortate 536
151. Ghiveci de legume 537

Preparate din ouă (Fel. I şi II)

152. Pastă de ou 537
153. Omletă dietetică 537
154. Omletă dietetică din albuş 538
155. Albuş de ou răscopt umplut cu brînză de vaci 538
156. Ochi dietetic în cuib de cartofi pireu 538
157. Ochi dietetic în cuib de mămăliguţă 539
158. Omletă sîrbească 539
159. Omletă umplută cu salată de legume 539
160. Ruladă de ou cu carne fiartă 539
161. Maioneză 540
162. Maioneză cu muştar fără sare (din comerţ) 540
163. Cuib de roşii cu ochi românesc 540

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

Preparate din peşte

164. Pastă de scrumbii 540
165. Peşte rasol (şalău, cod, ştiucă, crap)..... 540
166. Peşte rasol cu maioneză 541
167. Peşte în aspic (şalău, ştiucă, lin, crap, cod) 541
168. Suflé de peşte fiert (şalău, ştiucă, hering, stavrid, cod)..... 541
169. Peşte la grătar cu legume à la grecque..... 542
170. Peşte în pergament (hering, stavrid) 542
171. Suflé de peşte cu sos de ciuperci..... 542
172. Crap la grătar 543
173. Crap cu roşii la cuptor 543
174. Scrumbii de Dunăre à la grecque 543

Preparate din carne (cu legume, brînză, ouă, făinoase etc.)

175. Paté dietetic din ficat 543
176. Rasol de vacă, viţel, sau pasăre 544
177. Carne friptă la grătar 544
178. Salam dietetic 545
179. Friptură înăbuşită dietetică 545
180. Perişoare dietetice (fierte în supă)..... 545
181. Perişoare dietetice (fierte la aburi) 546
182. Ruladă de carne 546
183. Şniţel pentru diabetici 546
184. Piftie de carne 547
185. Mititei dietetici 547
186. Suflé de carne 547
187. Chifteluţe marinate dietetice 548
188. Sărmăluţe dietetice în foi de viţă..... 548
189. Ardei umpluţi cu carne 549
190. Mîncare de fasole verde (cu carne) 549
191. Spanac cu carne 550
192. Musaca dietetică de dovlecei cu carne 550
193. Sărmăluţe dietetice din varză dulce şi carne..... 550
194. Dovlecei umpluţi cu carne 551
195. Şniţel în pergament 551
196. Rasol împănat cu legume 551
197. Ruladă de cartofi cu umplutură de carne (de vacă)..... 552
198. Şniţel dietetic 552
199. Şniţel fiert în supă de legume (carne de vacă)..... 552
200. Vinete cu carne 553
201. Friptură înăbuşită de vacă 553

Scanned with OKEN Scanner

Pag.

202. Chifteluțe cu mărar (carne de vacă) 553
203. Chifteluțe cu sos de smîntînă (carne de vacă)..... 554
204. Ghiveci de carne (național) (carne de vacă)..... 554
205. Ghiveci de vacă (carne de vacă)..... 554
206. Gulaș dietetic (carne de vacă)..... 555
207. Tăiței cu carne (carne de vacă)..... 555
208. Musaca de cartofi cu carne (carne de vacă) 555
209. Tocană sîrbească 556
210. Ostropel 556
211. Ostropel pentru diabetici (carne de vacă)..... 556
212. Papricaș dietetic cu găluște (carne de vacă) 556
213. Pîrjoale moldovenești (carne de vacă) 557
214. Varză cu văcuță 557
215. Carne de varză murată fără sare (carne de vacă) 557
216. Roșii umplute cu carne 557
217. Șnițel pané (carne de vacă) 558
218. Șnițel pané pentru diabetici 558
219. Stufat de primăvară (carne de vacă)..... 558
220. Mîncare de conopidă 558
221. Jigo de berbec 559
222. Pilaf cu carne de pasăre 559
223. Mîncare de gutui cu pasăre 559
224. Mîncare de fasole verde cu pui 560
225. Pui cu roșii 560
226. Friptură de porc la tavă 560
227. Varză acră cu carne de porc 560
228. Varză murată fără sare, cu carne de porc..... 560
229. Miel cu spanac 561

Sosuri dietetice

230. Sos alb 561
231. Sos olandez 561
232. Sos alb hiperproteinizat 561
233. Sos à la grecque 562
234. Sos de legume 562
235. Sos de verdețuri (tarhon) 562
236. Sos de iaurt 563
237. Sos de smîntînă 563
238. Sos de roșii pentru mîncăruri 563
239. Sos de roșii pentru diabetici..... 563
240. Sos de roșii pentru feluri din făinoase..... 564
241. Sos de castraveți cu ulei de parafină 564
242. Sos de măcriș 564
243. Sos de fructe uscate (măceșe)..... 565

Scanned with OKEN Scanner

Pag.
244. Sos de vişine (sau mere, coacăze etc.) 565
245. Sos caramel 565
246. Sos bearnez dietetic 565
247. Sos Colbert dietetic 566
248. Sos cu mărar 566
249. Sos cu brînză rasă 566
250. Sos meunière dietetic 566
251. Sos de muştar fără sare 567
252. Sos olandez proteinizat 567
253. Sos vinegretă 567
254. Sos remoulade 567

Preparate speciale recomandate în acidoza diabetică (sucuri, supe, creme, deserturi)

255. Supă-cremă de legume 567
256. Cremă de cartofi cu borş 568
257. Supă de griş 568
258. Supă din griş cu suc de fructe 568
259. Müssli cu fulgi din ovăz 568
260. Suc de mere 568
261. Supă clară de legume 569

Deserturi

262. Chisel de lapte 569
263. Chisel de fructe uscate 569
264. Gelatină de lapte 570
265. Spumă de griş cu lapte 570
266. Spumă de fructe cu griş 570
267. Spumă de albuş cu fructe (mereng) 571
268. Cremă de ou (cu lapte) la ceaşcă 571
269. Cremă din zeamil 571
270. Cremă de cafea sau cacao (cu şi fără gelatină) 571
271. Gelatină din suc de fructe (afine, căpşuni, zmeură sau vin roşu) 572
272. Gelatină din pireu de fructe (mere) 572
273. Ecler cu cremă de vanilie 573
274. Tartă umplută cu spumă de caise 573
275. Bezele 574
276. Orez cu mere şi mereng 574
277. Budincă de franzelă cu mere 574
278. Savarină cu frişcă (sau cu albuş spumă) 575
279. Biscuiţi cu albuş 575
280. Biscuiţi din albuş (fără grăsime) 575
281. Biscuiţi din fulgi de ovăz (10 porţii) 575
282. Müssli din fulgi de ovăz 576

Scanned with OKEN Scanner

	Pag.
283. Ruladă	576
284. Brînzoaice	576
285. Aluat de unt (franţuzesc) sau margarină	577
286. Chec cu cacao	577
287. Batoane din brînză de vaci	577
288. Prăjitură cu gem (manşoane)	578
289. Cornuri cu margarină (semilună)	578
290. Fructe în jupon de aluat	578
291. Salată „Tutti frutti“ sau coctail de fructe	579
292. Peltea de gutui	579
293. Savarină cu brînză de vaci	579
294. Bezele cu nuci (pentru diabetici)	580
295. Şarlotă de nuci (pentru diabetici)	580
296. Mere în capot (pentru diabetici)	580
297. Mere umplute cu brînză de vaci	580
298. Lapte de pasăre	581
299. Lapte de pasăre pentru diabetici	581
300. Drajeuri de nuci pralinate	581

Scanned with OKEN Scanner

Reţete dietetice
(cantităţi pentru o porţie)

CEAIURI

1. Ceai de mentă

Apă 250 ml; mentă 10 g; zahăr 10 g.
Se fierb 5—10 minute frunzele de mentă (decoct). Se strecoară ceaiul, se îndulceşte.
În caz de enterită se îndulceşte cu zaharină. La fel pentru diabetici.
Cu adaos de zahăr (10 g) aduce 40 de calorii.

2. Ceai de sunătoare

Apă 250 ml; sunătoare 15 g; zahăr 15 g.
Se fierbe decoctul de flori de sunătoare ca acela de mentă.
Se recomandă mai ales în afecţiuni hepatice şi în colecistite.
Calorii = 60.

3. Ceai rusesc

Apă 250 ml; ceai 4 g; zahăr 15 g.
Se toarnă apa în clocot peste ceai. Se acoperă vasul şi se lasă infuzia acoperită 3—5 minute.
Pentru conţinutul în tanin se recomandă în diaree şi enterocolite cronice.
Prea concentrat, ceaiul rusesc devine iritant, atît pentru tubul digestiv, cît şi pentru sistemul nervos.
Cu adaos de zahăr aduce 60 de calorii.
În cura de slăbire şi în caz de obezitate se bea îndulcit cu zaharină.

4. Ceai de măceşe

Măceşe uscate boabe 10—15 g (sau 5—8 g de măceşe zdrobite, curăţate de seminţe); apă 250 ml; zahăr 15 g.

Scanned with OKEN Scanner

Se spală bine fructele de măceș cu apă rece. Se pun la fiert într-un vas cu 250 ml apă, abia după ce apa a fiert în clocot. Se fierb 10 minute într-un vas cu capac, în care se lasă să stea (macerație) 4—5 ore, bine acoperit. Se filtrează prin tifon.

Se poate folosi în loc de apă în regimurile în care e nevoie de vitamina C.

Nu se păstrează mai mult de 24 de ore, la rece.

Cu adaos de 15 g zahăr aduce 60 de calorii.

SUCURI DE LEGUME

5. Suc de salată verde

Salată verde 200 g (100 ml suc); sare 1 g.

Se toacă mărunt salata așezată pe un fund de lemn opărit, cu un cuțit inoxidabil. Se adaugă puțină sare (jumătate din cantitatea de sare). Se stoarce salata tocată prin tifon. Se răstoarnă sucul în ceașcă, se adaugă restul de sare. Sucul se adaugă după ultimul clocot, sau chiar în farfurie.

Din cauza gustului fad se folosește la vitaminizarea supelor.

În bolile cu indicație de regim desodat nu se adaugă sare.

Proteine = 3 g. Glucide = 4 g. Lipide = zero. Calorii = 28.

6. Suc de spanac

Se prepară întocmai ca acela de salată verde (lăptuci).

Din 250 g spanac se obțin 100 ml suc.

Se poate îmbogăți vitaminic cu două linguriță de suc de lămîie.

Proteine = 5 g. Glucide = 4 g. Lipide = zero. Calorii = 36.

7. Suc de roșii (100 ml)

Roșii 200 g; zahăr 3 g; cimbru după gust.

Roșiile, bine spălate sub un jet de apă rece, se introduc un minut în apă clocotindă, ca să se poată coji. Se presează roșiile în presa de stors fructe sau legume, ori se storc prin tifon.

Proteine = 2 g. Glucide = 13 g. Lipide = zero. Calorii = 60.

E indicat în boli hepatice, stări febrile, convalescență.

Gustul sucului de roșii se poate îmbunătăți eventual cu foarte puțin praf de cimbru uscat și cernut. Se obține o băutură astringentă bogată în vitamină A (caroten 105 u.i. %g) și vitamină C (10 mg%), cu puternic efect hipersecretor. Conține 230 mg Na% și 130 mg K%.

Proteine = 2 g. Glucide = 8 g. Lipide = zero. Calorii = 40. Cu adaos de zahăr aduce 52 de calorii.

8. Suc de morcovi (100 ml)

Morcovi 500 g; sare; smîntînă; suc de lămîie; chimen.

Se spală fiecare rădăcină cu peria de zarzavat. Se rad morcovii și se storc prin presă sau tifon.

Pentru regimurile hiposodate, sucului obținut i se poate adăuga, după gust, smîntînă, chimen sau suc de lămîie.

Scanned with OKEN Scanner

100 g morcovi aduc 12 000 u.i. de caroten și 4 mg de vitamina C, 51 mg Na și 410 mg K.

Proteine = 6 g. Glucide = 45 g. Lipide = zero. Calorii = 204.

9. Coctail din sucuri de legume

Spanac 100 g; roșii 100 g; morcov 50 g; țelină 25 g; zahăr 3 g; smîntînă 5 g; sare, chimen sau suc de măr.

Se spală frunzele de spanac, se mărunțesc, se presară cu puțină sare. Se spală roșiile, se opăresc, se rup în bucăți. Se spală morcovul și țelina și se rad. Se storc toate prin presă sau tifon. În cazurile în care e indicat un regim hiposodat se adaugă, după gust, smîntînă, chimen, zahăr sau sucul unei jumătăți de măr ionatan. Cînd sarea e permisă, aceasta se adaugă după gust.

Proteine = 5 g. Glucide = 14 g. Lipide = zero. Calorii = 76. Cu 10 g smîntînă aduce 94 de calorii.

SUCURI DE FRUCTE

10. Suc de zmeură

Zmeură 200 g; zahăr 5 g.

Se spală zmeura, lăsînd curentul de apă să curgă peste sita emailată în care se așază fructele. Se lasă să se scurgă apa. Se dau prin presă sau se storc prin tifon. Se servesc cu zahăr, imediat după preparare.

La un regim pentru boli renale și în alte diete în care se recomandă sporirea aportului caloric se adaugă suc, smîntînă sau frișcă.

Zmeura conține: 130 u. i. vitamină A %; 24 mg vitamină C%; 1 g Na%; 130 mg K%.

Proteine = 1 g. Glucide = 13 g. Lipide = zero. Calorii = 56. Cu adaos de 10 g frișcă aduce în plus 83 de calorii.

11. Suc de fragi, de afine sau de căpșuni

Se pregătește ca și acela de zmeură, din cîte 200 g fructe. Valoarea calorică și nutritivă a acestor fructe e asemănătoare cu a zmeurei. Afinele conțin 12% glucide și un procent important de tanin.

Sucul de afine obținut din fructe fierte, îndulcit cu zaharină, e recomandat în enterite, pentru calitățile constipante ale taninului.

12. Suc de portocale

Portocale 200 g; zahăr 5 g.

Se rade pe răzătoarea cea mai mică puțină coajă de portocală. Se storc portocalele. După indicații, sucul obținut se parfumează cu coaja rasă.

Sucul de portocale e cunoscut ca o băutură care produce fermentație.

Se recomandă pentru vitaminizare și în caz de grețuri, pentru gustul plăcut, acrișor.

În 100 ml suc se găsesc 20 mg Ca, 166 mg K și numai 1 mg Na, ceea ce îl face foarte indicat în regimurile hiposodate.

Scanned with OKEN Scanner

Proteine = 1 g. Glucide = 10 g. Lipide = zero. Calorii = 44. Cu adaos de 5 g zahăr aduce în plus 20 de calorii.

13. Coctail din sucuri de fructe

Măr 100 g; vișine 100 g; caise 100 g; frișcă 25 g; zahăr 10 g.

Se spală fructele, se rad merele pe răzătoarea de sticlă, se înlătură sîmburii caiselor și vișinelor. Se storc toate fructele împreună, la presă sau prin tifon. După gust, se adaugă zahăr sau numai frișcă îndulcită.

Coctailul din fructe e o băutură foarte agreată de bolnavi. Valoarea ei calorică crește în funcție de adaosul de zahăr sau de frișcă. În caz de afecțiuni hepatice se servește fără frișcă.

Proteine = 2 g. Glucide = 32 g. Calorii = 136. Cu adaos de zahăr aduce în plus 20 de calorii, cu frișcă aduce încă 45 de calorii.

14. Lapte parfumat cu suc de zmeură

Lapte 200 ml; zmeură 100 g; zahăr 10 g.

Laptelui rece i se adaugă sucul obținut din zmeura spălată și stoarsă prin tifon. Se îndulcește băutura cu zahăr. Sub această formă, laptele e uneori acceptat și tolerat de bolnavi. Valoarea nutritivă a laptelui crește prin vitaminizare cu vitamina C din zmeură, iar „tăierea" laptelui cu suc îl face mai ușor digerabil.

Proteine = 9 g. Glucide = 24 g. Lipide = 8 g. Calorii = 204.

15. Cacao cu apă

Cacao 5 g; zahăr 10 g sau o pastilă de zaharină.

Cacaoa, frecată cu două linguri de apă caldă, se răstoarnă în 250 ml apă care clocotește. Se fierbe în cîteva clocote. Se adaugă zahăr.

În colite de fermentație și enterite cronice e suportată ușor călduță, îndulcită cu zaharină. Cacaoa conține: 100 mg K%, 125 mg Ca, 40 u.i. vitamină A și 1 000 mg acid oxalic.

Proteine = 4 g. Glucide = 1 g. Lipide = 2 g. Calorii = 38. Cu adaos de zahăr aduce încă 40 de calorii.

SUPE DE LEGUME

16. Bulion limpede de legume

Morcov 50 g; păstîrnac 50 g; pătrunjel rădăcină 25 g; țelină 10 g; cartofi 5 g; dovlecei 30 g; pătrunjel frunze 5 g; apă 600 ml; sare (după indicații).

Se curăță zarzavaturile, se spală, se rad pe răzătoare și se pun la foc cu apă care a clocotit, ușor răcită, într-un vas bine acoperit. Se fierbe aproximativ 50 de minute. După ultimul clocot se adaugă verdeață și se ține în continuare (5 minute) vasul acoperit cu capac. Se strecoară și, după indicații, se poate adăuga suc de roșii, suc de lămîie (pentru stările febrile, hepatită acută, azotemie); în plus se poate adăuga sare pentru rehidratare și remineralizare.

Scanned with OKEN Scanner

Valoarea calorică a bulionului de legume poate fi mărită adăugînd ou, lapte, unt, smîntînă.

Proteine = 2 g. Glucide = 23 g. Lipide = zero. Calorii = 100. Aduce în plus 34 de calorii dacă se adaugă 50 ml lapte şi încă 40 de calorii dacă se adaugă 5 g unt.

17. Supă de morcovi

Morcovi 500 g; apă 1 000 ml; sare după indicaţii.

Se spală morcovii, se curăţă, se rad şi se pun la fiert în apă rece, într-un vas acoperit. Se trece de două ori printr-o sită deasă. Lichidul se completează pînă la 1 000 ml cu apă care clocoteşte şi se mai lasă să fiarbă 3—4 minute. Se adaugă sare.

Supa concentrată de morcovi are indicaţii speciale în enterocolite, diaree acute, dispepsii de putrefacţie şi cînd se recomandă o suplimentare a raţiei cu vitamina A.

Proteine = 5 g. Glucide = 50 g. Lipide = zero. Calorii = 220.

18. Supă de roşii

Roşii 300 g; supă limpede de legume 300 ml; pătrunjel frunze; sare după indicaţii; zahăr 3 g; orez 10 g.

Se spală roşiile, se taie în bucăţi. Se păstrează o roşie crudă, restul se fierb acoperite în supa de legume. Se zdrobesc, se trec prin sită. Se adaugă orezul şi se continuă fierberea. Cînd orezul e bine fiert se adaugă sare sau zahăr (după indicaţii) şi, după ultimul clocot, pătrunjelul mărunt tocat şi roşia crudă păstrată, tăiată şi stoarsă prin tifon.

În regimurile hiposodate, lipsa sării poate fi mascată cu 2—3 frunze de ţelină tocate şi fierte în ultimul clocot.

Reţeta e indicată în colecistite, hepatite, colite, convalescenţă, gută, ateroscleroză, boli reumatismale, contagioase etc.

Se recomandă în obezitate fără zahăr, fără morcov şi fără orez sau în diabetul zaharat cu orezul cîntărit, calculat în limita glucidelor permise.

Proteine = 3 g. Glucide = 32 g. Lipide = zero. Calorii = 140.

Această supă poate fi servită, în loc de orez, cu găluşti de brînză de vaci (brînză 75 g, unt 5 g, 1/2 albuş, griş 15 g, făină 30 g). Preparatul dobîndeşte în plus circa 20 g proteine.

19. Supă de fasole verde (tînără)

Fasole verde 150 g; morcov 50 g; ceapă 50 g; albitură 50 g; bulion 5 g (sau o roşie); verdeaţă; smîntînă 10 g.

Se curăţă morcovul şi ceapa, se taie mărunt şi se pun la fiert în apă rece. Se adaugă fasolea abia cînd morcovul e aproape fiert. Se mai fierbe 20 de minute. Se adaugă la ultimele două clocote roşia curăţată de coajă şi verdeaţa. Cînd se dă jos de pe foc, în puţină supă răcorită, pusă separat într-o farfurie adîncă, se înglobează încetul cu încetul smîntîna, care apoi se răstoarnă în oală. Supa nu se mai dă în clocot după ce s-a adăugat smîntîna.

Scanned with OKEN Scanner

Supa de fasole verde se recomandă în boli renale. În colecistite se prepară fără smîntînă; se bate în schimb cu iaurt. În boli hepatice, în regimul din gută, în diabetul zaharat se poate acri cu borș sau suc de roșii. În caz de ulcer gastro-duodenal trebuie pasată.

Proteine = 3 g. Glucide = 16 g. Lipide = 10 g. Calorii = 166.

20. Supă de cartofi

Cartofi 200 g; morcov 50 g; ceapă 25 g; pătrunjel 25 g; untdelemn 10 g; sare; verdeață; iaurt sau smîntînă 10 g.

Se pun la fiert apa cu untdelemnul și sarea. Cînd dă în clocot se adaugă pătrunjelul și morcovul, spălate, curățate și rase pe răzătoarea de legume. Cînd acestea sînt fierte pe jumătate se adaugă cartofii tăiați în cubulețe și ceapa tocată mărunt. Se fierbe pînă cînd cartofii sînt bine pătrunși, fără să se sfărîme. Se adaugă verdeață.

În caz de boli de ficat și în colecistite se bate cu iaurt. În ulcerul gastro-duodenal cronic, în regimul renal al cardiacilor, supa e mai gustoasă bătută cu smîntînă.

În diabetul zaharat, supa se poate recomanda numai dacă se cîntăresc cartofii înainte de a fi puși la fiert, scăzîndu-i din cantitatea de glucide recomandată pentru consumul zilnic.

Proteine = 4 g. Glucide = 45 g. Lipide = 10 g. Calorii = 286.

21. Supă de conopidă

Conopidă 200 g; ulei 10 g; orez 10 g; verdeață; smîntînă 25 g sau iaurt; sare.

Se pun la fiert apa cu untdelemnul și sarea. Cînd clocotește se adaugă conopida spălată, ruptă în buchete și se fierbe circa 20 de minute. Se alege orezul, se spală, se fierbe separat; se adaugă în supă cînd aceasta e gata, împreună cu verdeața.

În gastrite anacide, hipoacide, colecistite și în boli hepatice cronice se servește cu iaurt; în boli de rinichi, diabet zaharat, denutriție, în convalescență, cu smîntînă.

În diabetul zaharat se servește fără orez.

Proteine = 6 g. Glucide = 21 g. Lipide = 10 g. Calorii = 198.

22. Supă de măcriș

Măcriș 200 g; orez 10 g; ulei 15 g; smîntînă 10 g; o jumătate de ou; făină 20 g; sare după gust; zahăr 2 g.

Se curăță măcrișul, se spală și se înnăbușă în untdelemn și puțină apă fierbinte. Se stinge cu restul de lichid necesar pentru o porție și se lasă să fiarbă circa 20 de minute. Separat se spală, se alege și se fierbe orezul, care se adaugă la supă; trebuie să dea împreună unul-două clocote. Se sparge oul, se bate într-un castronel cu smîntînă și făină. Compoziția aceasta, subțiată cu puțină supă, se răstoarnă în supa de măcriș. Se lasă la foc pentru ca oul și proteinele din făină și smîntînă să nu coaguleze, se drege cu sare sau, după gust, cu puțin zahăr.

Scanned with OKEN Scanner

În caz de boli de ficat şi în colecistite, supa se drege cu iaurt în loc de smîntînă, la fel şi în colite. În diabetul zaharat se exclude făina, iar orezul se adaugă fiert separat, în porţie cîntărită pentru fiecare diabetic.

Proteine = 6 g. Glucide = 38 g. Lipide = 21 g. Calorii = 365.

23. Supă de mazăre

Mazărea verde 150 g; ulei 10 g; morcov 50 g; rădăcină de pătrunjel 30 g; orez 10 g; sare; smîntînă 10 g; mărar.

Se pun la fiert în apă rece morcovul şi rădăcina de pătrunjel, tăiată ca fideluţa. Cu o jumătate de oră înainte de a fi gata fierte se adaugă mazărea. Se fierbe 30 de minute. La ultimul clocot se adaugă orezul, ales, spălat şi fiert separat. Verdeaţa şi smîntîna se adaugă în farfurie, la servire. În loc de orez, supa de mazăre poate fi servită cu crutoane de pîine prăjită la cuptor, într-o tavă uscată.

Supa de mazăre e indicată în regimul renal, în hipertensiune arterială, în regimul de cruţare. Cu mazărea cîntărită înainte de fierbere şi calculată în glucidele permise, se recomandă şi în diabetul zaharat.

Proteine = 10 g. Glucide = 31 g. Lipide = 2 g. Calorii = 272.

24. Supă de praz

Praz 25 g (partea albă); cartofi 50 g; pătrunjel 30 g; ţelină 25 g; morcov 50 g; unt 15 g.

Pătrunjelul, ţelina şi morcovul se fierb tăiate în bucăţele mici. Se strecoară. În supa obţinută se fierb cartofii tăiaţi cubuleţe şi partea albă din prazul tăiat felii. Cînd supa e gata se adaugă untul, sarea şi verdeaţa.

Supa de praz e mai gustoasă şi mai nutritivă cu ţelină rasă sau cu caşcaval ras adăugate în farfurie. În caz de diabet zaharat şi regim complet se poate servi cu bucăţele de costiţă sau de salam.

În diabetul zaharat se exclud cartofii sau aceştia se servesc cîntăriţi separat.

În caz de obezitate, supa se prepară bătută cu iaurt (fără unt).

Proteine = 2 g. Glucide = 21 g. Lipide = 15 g. Calorii = 227.

25. Supă de varză

Bulion de carne 400 ml; varză albă 150 g; roşii 50 g; untdelemn 10 g; ceapă 20 g; smîntînă 10 g; cimbru; oţet 3 g; sare.

Se curăţă varza, se spală, se taie în fîşii subţiri, se înăbuşă în puţină apă şi untdelemn, împreună cu ceapa şi cimbrul uscat şi cernut. Cînd varza s-a înmuiat bine se adaugă roşia, cojită. Se acoperă cu capac şi se mai lasă să fiarbă înăbuşit încă 10—15 minute. Se adaugă bulionul de carne limpede, oţetul.

Smîntîna se adaugă în farfurie.

Supa de varză e indicată în regimul renal, al diabeticului şi în regimul de cruţare. În diabetul zaharat, pentru a-i mări valoarea nutritivă se poate adăuga costiţă afumată sau bucăţele de slănină ori de cîrnat.

Proteine = 7 g. Glucide = 18 g. Lipide = 15 g. Calorii = 235.

26. Supă de zarzavat cu paste făinoase

Morcovi 100 g; țelină 25 g; albitură 25 g; ceapă 10 g; cartofi 100 g; ulei 15 g; roșie 50 g; verdeață; sare.

Morcovul, țelina, albitura și ceapa se spală, se taie în cubulețe și se pun la fiert într-o oală cu capac. Se adaugă sare. Cînd sînt pe jumătate fierte se pun cartofii, tăiați tot cubulețe. La sfîrșit se adaugă pastele făinoase, fierte separat și bine limpezite. Se dă împreună un clocot. Se servește cu verdeață tăiată mărunt.

Supa astfel preparată e indicată pentru mineralizare și rehidratare. Se recomandă în ulcerul gastro-duodenal, colecistite, hepatite, colite, boli cardiace, renale, gută (fără paste făinoase). În diabetul zaharat, cu morcovii și cartofii cîntăriți.

Proteine = 3 g. Glucide = 36 g. Lipide = 15 g. Calorii = 291.

SUPE-CREME DE LEGUME

27. Cremă de carote

Morcovi 250 g; apă 300 ml; lapte 50 ml; făină 5 g; unt 5 g; sare; smîntînă 10 g; verdeață.

În apa sărată care clocotește se adaugă morcovii, rași pe răzătoarea de zarzavat. După ce morcovii sînt fierți se trec prin sită, zeama și pireul punîndu-se din nou la fiert. Cînd supa clocotește se înglobează sosul alb, preparat ca în rețeta nr. 230, amestecînd, ca să fiarbă împreună cu supa fără să se lipească de fundul oalei.

Se recomandă în ulcerul gastro-duodenal și în regimul renal, cu smîntînă; în boli hepatice, colite și colecistite cu 5 g unt, adăugat la fiecare porție (în locul smîntînii).

Crema de morcovi e mai gustoasă servită cu crutoane de pîine dextrinizată (rumenită fără grăsime) în tavă la cuptor.

În regimurile hipercalorice, crutoanele se prăjesc în unt.

Proteine = 5 g. Glucide = 31 g. Lipide = 16 g. Calorii = 288.

28. Cremă de cartofi

Cartofi pireu 250 g; supă limpede de legume 300 ml; lapte 50 ml; jumătate de gălbenuș ; unt 10 g; sare; verdeață.

În supa de legume sărată care clocotește se adaugă pireul de cartofi, bătut cu lapte. Se adaugă înainte de servire gălbenușul de ou subțiat și frecat separat cu puțină supă.

Supa-cremă de legume e indicată în ulcerul gastro-duodenal cronic, în colecistite, boli hepatice, cardiace, în regimul renal.

În regimurile hiposodate, lipsa sării se compensează cu puțin chimen adăugat supei la ultimele cîteva clocote.

În regimurile hipercalorice se adaugă smîntînă și crutoane de pîine.

Diabeticul poate mînca supa-cremă de cartofi fără crutoane dacă înainte de a pune cartofii la fiert aceștia sînt cîntăriți, scăzîndu-i din totalul glucidelor permise zilnic.

Proteine = 7 g. Glucide = 59 g. Lipide = 12 g. Calorii = 372.

Scanned with OKEN Scanner

29. Cremă de dovlecei

Dovlecei 250 g; făină 10 g; lapte 100 ml; smîntînă 25 g; sare 1/2 g; frunze de mărar 1 g; apă 500 ml.

Se fierb dovleceii 25 de minute în apă care a clocotit, într-un vas bine acoperit. Separat se face un sos alb din făină diluată în lapte. Se dau dovleceii prin sită, se amestecă împreună cu sosul alb şi cu supa în care au fiert. Se mai fierbe un clocot. Supei răcorite i se adaugă smîntîna şi mărarul tocat.

E recomandată în gastrite, afecţiuni renale şi în colite cronice; fără smîntînă bătută, cu iaurt, în hepatite, colecistite şi în stări febrile; fără sos de făină, în diabetul zaharat; fără făină şi smîntînă, în hepatite.

Adăugînd crutoane (cuburi de pîine), uscate în cuptor pentru hepatici, sau prăjite în unt pentru regimul renalilor, supa-cremă capătă o mai mare valoare calorică.

Proteine = 7 g. Glucide = 27 g. Lipide = 8 g. Calorii = 208. Aduce în plus 60 de calorii cu un adaos de 25 g crutoane de pîine prăjită.

30. Cremă de conopidă

Conopidă 100 g; unt 5 g; smîntînă 25 g; făină 10 g.

Se curăţă conopida, se spală, se desface în bucăţele şi se fierbe împreună cu untul în 250 ml apă. Se adaugă sare şi făina, desfăcută separat, în apă rece. Cînd conopida e bine fiartă se adaugă smîntîna.

Supa-cremă de conopidă e recomandată în boli renale şi în regimul de cruţare. Îngroşară cu o lingură de iaurt în locul sosului alb (făina) se recomandă în diabetul zaharat. Se vitaminizează cu verdeaţă. Are o mai mare valoare calorică adăugînd, în regimul renal, crutoane de pîine prăjite în grăsime.

Proteine = 4 g. Glucide = 13 g. Lipide = 9 g. Calorii = 149.

31. Cremă de legume

Morcov 50 g; păstîrnac 50 g; pătrunjel rădăcină 25 g; ţelină 10 g; cartofi 100 g; dovlecei 30 g; fasole verde 30 g; pătrunjel frunze 5 g; roşii 50 g; sare după indicaţii; apă 700 ml.

Se fierb zarzavaturile, în ordinea duratei lor de fierbere, într-un vas acoperit cu capac, pînă cînd sînt perfect înmuiate (50—60 de minute). Se dau toate zarzavaturile prin sită şi se adaugă supei.

Sub această formă se recomandă în colecistite, hepatite subacute, cronice, fără ascită, în colite de putrefacţie, în gută. Pentru regimul renalului, supa-cremă se îmbogăţeşte cu smîntînă; pentru colecistopat şi hepatic, cu iaurt. Fără ţelină şi roşii se recomandă în ulcerul gastro-duodenal. În stări de denutriţie se îngroaşă cu lapte praf, iar fără morcovi şi cartofi e permisă în obezitate.

Proteine = 4 g. Glucide = 40 g. Lipide = zero. Calorii = 176.

32. Cremă de mazăre

Mazăre boabe 100 g; cartofi 100 g; morcov 50 g; pătrunjel rădăcină 50 g; ceapă 20 g; unt 5 g; sare; cîteva fire de mărar.

Se fierb bine toate legumele împreună cu mărarul. Se trec prin sită. Dacă supa nu e legată suficient se adaugă un sos alb dietetic — preparat din 5 g făină şi 50 g lapte (reţeta nr. 230) — la ultimele două clocote, şi untul.

O asemenea cremă e preparatul din mazăre cel mai uşor digerabil, deoarece prin fierbere şi trecere prin sită i se elimină învelişul celulozic indigest.

Se recomandă în boli renale, hepatice, stări de subnutriţie, hipertensiune arterială, boli cardiace, în regimul de cruţare.

Diabeticul poate mînca supa aceasta numai dacă îşi cîntăreşte mazărea înainte de a o fierbe calculînd-o apoi în limita glucidelor permise pe o zi. În diabetul zaharat, supa-cremă nu se îngroaşă cu făină.

Proteine = 8 g. Glucide = 52 g. Lipide = 4 g. Calorii = 276.

33. Cremă de salată verde

Salată verde 150 g; unt 10 g; făină 10 g; lapte 50 ml; un sfert de ou; sare; supă de legume strecurată 400 ml.

Se curăţă salata, se spală în mai multe ape, frunză cu frunză, se opăreşte cu apă clocotindă şi sare. Se dă un clocot. Se scurge şi i se adaugă un sos alb dietetic, preparat din făină şi lapte, ca şi în reţeta nr. 230. Se fierbe o jumătate de oră, apoi se strecoară. Se mai fierbe puţin la foc mic. Separat se subţiază cu puţină supă, adăugîndu-se treptat în supa-cremă, puţin cîte puţin. La servire se adaugă untul.

În caz de diabet zaharat, supa nu se îngroaşă cu făină. Se serveşte cu cîrnăciori, costiţă, fulgi de ou sau omletă tăiată în fîşii.

Crema se recomandă în colecistite, boli hepatice, regim renal, boli cardiace. Pentru vitaminizare se adaugă la servire suc proaspăt de salată verde (reţeta nr. 5) sau suc de roşii (reţeta nr. 7) .

Proteine = 7 g. Glucide = 22 g. Lipide = 11 g. Calorii = 215.

34. Cremă de spanac

Spanac 150 g; bulion de oase degresat 400 ml; smîntînă 10 g; jumătate de gălbenuş; unt 5 g; sare; suc de lămîie.

Se spală spanacul frunză cu frunză, sub un curent de apă. Se taie în fîşioare cît mai subţiri şi se înnăbuşă cu unt şi puţină apă într-o crăticioară cu capac. Cînd s-a înmuiat bine se pasează în bulionul de oase, cu care se mai fierbe cîteva clocote. Se adaugă sarea, gălbenuşul frecat separat cu smîntînă (abia cînd crema s-a răcorit). În farfurie se poate servi, după gust, cu felii de lămîie.

Pentru vitaminizare se adaugă suc de spanac sau de roşii, dacă nu s-a adăugat sucul de lămîie.

Reţeta se recomandă în mod deosebit în anemia feriprivă.

Proteine = 7 g. Glucide = 6 g. Lipide = 13 g. Calorii = 169.

Scanned with OKEN Scanner

SUPE DE FRUCTE

35. Supă de cireşe (sau vişine)

Cireşe 150 g; apă 300 ml; orez 20 g; lapte 50 ml; zahăr 5 g; unt 5 g sau smîntînă 10 g.

Se fierb jumătate din cireşe în cantitatea de apă respectivă. Orezul fiert se trece prin sită şi se toarnă împreună cu laptele şi zahărul în supa de cireşe strecurată. Se mai clocoteşte o dată şi se adaugă untul şi restul de cireşe crude, curăţate de sîmburi şi stoarse prin tifon în supa fierbinte gata preparată, pentru a păstra vitamina C din cireşe, aroma fructului şi gustul plăcut al supei astfel preparate. Supa e mai gustoasă bătută cu smîntînă.

Se recomandă în afecţiuni renale; cîte o jumătate de porţie cardiacilor şi hipertensivilor; în gută, celor febrili, pentru hidratare şi vitaminizare; în constipaţia simplă, fără orez.

Proteine = 4 g. Glucide = 40 g. Lipide = 4 g. Calorii 212.

36. Supă de mere

Mere 150 g; albitură 50 g; făină 8 g; lapte 50 ml; zahăr 5 g; smîntînă; verdeaţă.

Se pune rădăcina de pătrunjel, tăiată în bucăţele mici, să fiarbă în apă clocotindă. Se strecoară. Separat se face un sos alb din lapte îngroşat cu făină, care se adaugă în zeama de zarzavat strecurată, împreună cu merele curăţate de coajă şi rase pe răzătoarea mare sau tăiate rondele (felii rotunde). Cînd merele sînt fierte, fără a fi zdrobite, se adaugă zahărul. La servire, în supa uşor răcită se pun smîntîna şi verdeaţa tocată mărunt.

Reţeta are aceleaşi indicaţii ca supa de cireşe sau de vişine.

Proteine = 4 g. Glucide = 31 g. Lipide = 4 g. Calorii 180.

DECOCTURI ŞI SUPE DIN CEREALE ŞI DERIVATE

37. Decoct de tărîţe (1 porţie)

Tărîţe de grîu 100 g; apă 500 ml; unt 5 g; sare după indicaţii.

În apa care clocoteşte se pun tărîţele să fiarbă 30 de minute, la foc mic. Se răstoarnă tărîţele într-un tifon aşezat pe o sită deasupra unei oale; se filtrează, se storc. În lichidul obţinut se adaugă sare şi, dacă se consumă băutura fierbinte, unt (în hepatite virotice fără unt).

Decoctul acesta aduce 0,10 g vitamină B_1.

38. Decoct de orez (200 ml)

Orez 30 g; apă 1000 ml; sare 5 g; suc de lămîie.

Se alege orezul, se spală, se lasă să stea 30 de minute în 500 ml apă rece, apoi se răstoarnă în restul de 500 ml de apă care clocoteşte pe foc. Se fierbe 30 de minute. Se strecoară şi se adaugă sare; după indicaţie şi preferinţe, lămîie sau zaharină.

Scanned with OKEN Scanner

Preparatul e recomandat în diaree acute, în enterocolite, în dispepsiile de putrefacție.

Gustul puțin plăcut poate fi camuflat combinînd zeama de orez cu supă de carne degresată.

Proteine = 2 g. Glucide = 23 g. Lipide = zero. Calorii = 100.

39. Supă-cremă de griș (mucilaginoasă) sau de orez

Griș 30 g; apă 200 ml; lapte 150 ml; unt 5 g; sare 1 g.

Amestecînd conținutul, se toarnă grișul în ploaie în apa care clocotește pe foc. Se fierbe (circa 10 minute pentru griș, 30 de minute pentru orez). Se adaugă laptele, sarea și, după ultimul clocot, untul.

Rețeta e indicată în boala ulceroasă, hepatite cronice, stări de subnutriție, afecțiuni renale, cardiace, tuberculoză, laringite, operații pe laringe, dispepsii de putrefacție. În hepatite acute nu se adaugă unt și se reduce sarea; la fel în regimul pentru gută.

Această compoziție, scăzută bine pe foc, după ce mai întîi s-a dextrinizat grișul, se numește „cașă" de griș. Se poate prepara și „cașă" din orez.

Proteine = 8 g. Glucide = 31 g. Lipide = 10 g. Calorii = 246.

40. Supă-cremă de fulgi de ovăz (mucilaginoasă)

Fulgi de ovăz 30 g; lapte 150 ml; smîntînă 25 g; jumătate de ou; apă 200 ml; sare 1 g.

În apa clocotindă sărată se toarnă în ploaie fulgii de ovăz. Se fierb 20 de minute. După fierbere se strecoară printr-o sită deasă sau prin tifon. Se obține un lichid gros (mucilagiu) care se răstoarnă în laptele fierbinte; se mai fierbe încă 10 minute. Separat se bate gălbenușul cu smîntînă și se adaugă treptat în supa de fulgi de ovăz.

Rețeta e indicată în boala ulceroasă, în primele zile după criza acută, în neoplasmul și tuberculoza laringiană. Fără smîntînă și ou, în acidoza diabetică. În hepatita acută nu se adaugă smîntînă, sare și ou. Conține fosfor 350 mg% și calciu 120 mg%.

Proteine = 14 g. Glucide = 26 g. Lipide = 15 g. Calorii = 295.

41. Supă-cremă de fidea

Fidea 30 g; supă limpede de legume 300 ml; lapte 50 ml; jumătate de gălbenuș; unt 5 g; verdeață; brînză de vaci 20 g sau telemea 20 g.

În supa de zarzavat cu sare se pune fideaua și se fierbe 15 minute. La servire se adaugă oul subțiat cu lapte și cu brînză de vaci dată prin sită sau telemea rasă și untul proaspăt. Se servește cu verdeață (cînd indicația de dietă o permite).

Fără verdeață, cu brînză de vaci, se recomandă în perioada a doua a bolii ulceroase, în boli de stomac, hepatice, colite de putrefacție, boli renale, cardiace. Fără telemea, în hipertensiune arterială. Supa e mai gustoasă vitaminizată cu suc de roșii (rețeta nr. 7).

Proteine = 10 g. Glucide = 37 g. Lipide = 8 g. Calorii = 260.

Scanned with OKEN Scanner

42. Supă-cremă de orez

Orez 30 g; supă limpede de legume 300 ml; unt 5 g; jumătate de gălbenuș; lapte 50 ml; sare.

În supa limpede de legume care clocotește se pune să fiarbă 30 de minute orezul ales și spălat. Se trece totul prin sită și se repune la fiert. Se adaugă sare și lapte, amestecînd ca supa-cremă să nu se prindă de fundul oalei.

Separat se subțiază gălbenușul cu cîte puțină supă, se bate bine și se adaugă cremei împreună cu untul.

În caz de boală ulceroasă nu se vitaminizează cu verdeață tocată, ci cu suc proaspăt de morcovi, salată verde (rețeta nr. 8). Pentru creșterea valorii nutritive, supa-cremă de orez poate fi servită cu brînză de vaci sau, cînd sarea nu e interzisă în dietă, cu telemea. În caz de diaree, orezul se fierbe în supa de morcovi.

Proteine = 4 g. Glucide = 37 g. Lipide = 8 g. Calorii = 236.

43. Supă-cremă de franzelă

Franzelă 50 g; supă limpede de legume 300 ml; lapte 50 ml; unt 5 g; jumătate de gălbenuș; sare; verdeață.

În supa limpede de legume clocotindă se adaugă franzela tăiată în bucățele mici și se fierbe circa 30 de minute. Se strecoară, se adaugă laptele și se mai dă un clocot. Separat se subțiază gălbenușul cu puțină supă și se bate bine. Se adaugă untul și se răstoarnă amestecul în supa dată jos de pe foc.

Crema e mai hrănitoare și mai gustoasă servită cu brînză de vaci (ulcer gastro-duodenal, gastrite hiperacide), telemea desărată sau cașcaval (colecistite, colite, boli hepatice, regim de cruțare, stări de denutriție). Se vitaminizează cu suc de roșii.

Proteine = 6 g. Glucide = 37 g. Lipide = 8 g. Calorii = 244.

44. Prepararea borșului

Mălai 1,250 kg; drojdie de bere uscată 50 g; tărîțe de grîu 2,500 kg; pîine neagră 500 g.

Mălaiul, drojdia și a cincea parte din tărîțe se amestecă împreună cu apa caldă. Maiaua care se obține se lasă la dospit 6 ore într-un loc călduț, după care se pune în butoiul special de borș. Se adaugă tărîțele rămase, apa caldă și se lasă din nou să dospească 4—5 ore, apoi se completează butoiul cu apă clocotindă pînă se umple. Se adaugă felii de pîine neagră bine prăjită și apoi se lasă borșul la limpezit în vasul acoperit cu capac.

Aceleași tărîțe pot fi folosite încă o dată umplînd din nou butoiul cu apă fiartă. Trebuie avut însă grijă ca tărîțele să fie bine amestecate.

Borșul e o băutură bogată în complexul vitaminic B, recomandată în boli hepatice, hipovitaminoze, stări de subnutriție, anorexie, hipoaciditate și în diabetul zaharat.

Scanned with OKEN Scanner

45. Borş rusesc (de legume)

Cartof 50 g; morcov 50 g; păstîrnac 25 g; pătrunjel rădăcină 50 g; ţelină 25 g; fasole verde 25 g; dovlecei 50 g; varză albă 25 g; roşii 50 g; apă 400 ml; sare 1 g, după indicaţii; borş 100 ml; orez 10 g.

Se curăţă, se spală zarzavaturile, se taie în fîşii lungi, subţiri, ca fideluţa, se fierb într-un vas acoperit. Cînd zarzavaturile sînt pe jumătate fierte se adaugă orezul, iar la ultimele clocote, borşul fiert separat, strecurat, şi roşiile. Leuşteanul se toacă mai mare şi se adaugă în supă după ultimul clocot. Se lasă 5 minute oala acoperită.

Se recomandă în gastrite hipoacide, în colecistite, hepatite, anorexii, gută, în boli de piele, alergice, boli contagioase, în acidoză, pentru remineralizare etc.

Borşul cîştigă în valoare nutritivă dacă se drege cu gălbenuş şi smîntînă. În acest fel se recomandă renalilor şi subnutriţilor inapetenţi; fără morcov, ţelină, mazăre, în diabetul zaharat.

Proteine = 5 g. Glucide = 42 g. Lipide = zero. Calorii = 188. Aduce în plus 45 de calorii cu un adaos de 25 g smîntînă.

46. Ciorbă de cartofi

Cartofi 250 g; morcovi 50 g; pătrunjel 50 g; ulei 10 g; iaurt 50 g; ceapă 10 g; apă 350 ml; verdeaţă.

În apa cu untdelemn care clocoteşte se adaugă sarea, pătrunjelul şi morcovii raşi. Cînd sînt fierţi pe jumătate se adaugă ceapa tăiată foarte mărunt şi cartofii tăiaţi în cubuleţe. Se fierbe pînă cînd cartofii sînt gata, fără să se sfărîme.

Separat se fierbe jumătate pahar de borş, care se strecoară în supa de cartofi, acrindu-se după gust. Se adaugă leuştean mărunţit. După gust, borşul poate fi înlocuit cu iaurt.

Ciorba de cartofi e indicată în boli hepatice, colecistite, afecţiuni renale, în regimul de cruţare. I se măreşte valoarea calorică dacă se adaugă smîntînă.

Proteine = 7 g. Glucide = 62 g. Lipide = 12 g. Calorii = 384.

47. Ciorbă de dovlecei

Dovlecei 200 g; pătrunjel rădăcină 30 g; morcov 60 g; orez 15—20 g; untdelemn 10 g; iaurt 50 g; sare; verdeaţă.

În apă cu sare şi untdelemn care clocoteşte se adaugă pătrunjelul rădăcină şi morcovul, rase pe răzătoare. Cînd legumele sînt pe jumătate fierte se adaugă orezul, care se fierbe încă 15 minute, şi dovleceii tăiaţi în cuburi mai măricele. Dovleceii fierb foarte repede şi se sfărîmă cu uşurinţă.

Ciorba se serveşte bătută cu iaurt în gastrite hipoacide, colecistite, boli hepatice, iar pentru renali şi în caz de deficit ponderal se bate cu smîntînă şi cu gălbenuş.

Proteine= 4 g. Glucide = 38 g. Lipide = 12 g. Calorii = 276.

Scanned with OKEN Scanner

48. Ciorbă de fasole grasă

Fasole grasă 150 g; ceapă 10 g; ulei 15 g; făină 5 g; 1 roşie; sare; iaurt 50 g sau smîntînă 20 g; leuştean sau verdeaţă.

Se curăţă fasolea de aţe, se spală şi se pune la fiert cu ceapa tocată mărunt. Separat se rumeneşte într-o tigaie neunsă făina, se stinge cu zeama de ciorbă şi se adaugă ciorbei de fasole împreună cu uleiul. Se mai fierbe 20—25 de minute, după care se adaugă roşia curăţată de coajă, ruptă în bucăţi. Separat se bate iaurtul, care se înglobează cîte puţin în ciorbă. Iaurtul poate fi înlocuit cu borş. Ciorba se serveşte cu verdeaţă sau leuştean.

Reţeta e indicată în colecistite, hepatite, în regimul renal, de cruţare. Fără adaos de făină, în diabetul zaharat şi obezitate.

Proteine = 6 g. Glucide = 17 g. Lipide = 22 g. Calorii = 290.

49. Ciorbă de dovlecei à la grec

Dovlecei 200 g; pătrunjel rădăcină 30 g; morcov 60 g; orez 20 g; untdelemn 10 g; suc de lămîie; smîntînă 20 g; verdeaţă; jumătate de ou.

Se pregăteşte întocmai ca reţeta nr. 47. Ciorba *á la grecque* se acreşte însă cu lămîie şi se drege cu ou bătut cu smîntînă.

Proteine = 5 g. Glucide = 42 g. Lipide = 17 g. Calorii = 341.

50. Ciorbă de lobodă

Lobodă 150 g; ceapă 20 g; orez 20 g; borş 100 ml; apă 350 ml; verdeaţă; leuştean; iaurt 50 g sau smîntînă.

În apa care clocoteşte se pun la fiert frunzele de lobodă, spălate fiecare în parte sub un curent de apă şi tăiate apoi în fîşii late. Se adaugă ceapa tocată şi orezul fiert separat. Se mai dă un clocot, se acreşte cu borşul (clocotit separat). Se serveşte cu leuştean tocat şi cu verdeaţă; conform indicaţiei de regim, cu smîntînă sau iaurt.

În colecistite şi boli hepatice se preferă iaurtul, în boli renale, smîntîna. Borşul de lobodă servit cu orezul cîntărit (separat) e recomandat şi în diabetul zaharat; fără orez, în obezitate.

Proteine =8 g. Glucide = 22 g. Lipide = 4 g. Calorii = 156.

51. Ciorbă de praz

Praz 150 g; ţelină 10 g; ulei 10 g; supă de oase 300 ml; leuştean; verdeaţă; sare; smîntînă 15 g; orez 10 g.

Se taie prazul felii şi se înnăbuşă în ulei şi supă de oase. În restul supei se fierbe ţelina tăiată mărunt, peste care se adaugă prazul dunstuit în ulei şi orezul fiert separat. Se mai fierb împreună circa 10 minute.

Se drege ciorba cu leuştean şi verdeaţă, iar în farfurie, cu smîntînă.

Cu orezul cîntărit se recomandă în diabetul zaharat. Fără orez sau calculat în raţia calorică, în regimul obezului (în loc de smîntînă, o lingură de iaurt).

Proteine = 3 g. Glucide = 20 g. Lipide = 13 g. Calorii = 209.

Scanned with OKEN Scanner

52. Ciorbă de salată verde

Salată verde 200 g; ulei 15 g; ceapă 20 g; smîntînă 25 g; oţet 5—10 ml; cîrnat prăjit 25 g sau costiţă afumată; sare.

Salata, spălată frunză cu frunză, se fierbe în apa clocotindă cu sare. Se înăbuşă ceapa, tocată mic, cu ulei şi puţină supă în care a fiert salata; se amestecă împreună cu restul supei şi se lasă să fiarbă circa 15—20 de minute. Se taie cîrnatul prăjit în rondele şi se adaugă în supă. Cîrnatul poate fi înlocuit cu costiţă afumată.

Ciorba de salată se poate acri cu borş sau lămîie. Se recomandă în diabetul zaharat.

Proteine = 9 g. Glucide = 6 g. Lipide = 19 g. Calorii = 231.

SUPE ŞI CIORBE DIN OASE ŞI CARNE

(păsări, vacă, porc)

53. Bulion limpede din carne de vită

Carne 300 g; apă 600—700 ml; sare după indicaţie.

Se taie carnea în bucăţi mici şi se pune la fiert cu apă rece, la foc potrivit, într-un vas acoperit. Se înlătură spuma, pînă cînd supa rămîne complet limpede. Se adaugă sare, dacă e prevăzută în reţetă; se mai îndepărtează o dată spuma. Se fierbe circa 3—4 ore. Se strecoară; bulionului concentrat de extract de carne i se adaugă o cantitate de apă care a clocotit, pînă la volumul de lichid de la început, sau cel dorit.

Bulionul limpede de carne are o largă utilizare în dieta postoperatoare, în gastrite hipoacide, în anaclorhidrie, în colite de fermentaţie, în enterocolite şi, în general, în dietele de remineralizare a organismului. De asemenea are o indicaţie importantă ca lichid de bază (cu diverse adaosuri nutritive) în alimentaţia prin sondă.

Bulionul conţine circa 7—8 g proteine, 1—2 g grăsime şi aproape 5 g săruri minerale. Aduce aproximativ 50 de calorii (în funcţie de grăsimea cărnii).

Pentru diabetici se serveşte cu bucăţi de carne sau cu zdrenţe de ou fără făină sau cu brînză rasă.

Proteine = 7—8 g. Glucide = zero. Lipide = 1—2 g. Calorii = 50.

54. Supă limpede de oase cu găluşte de griş

Supă limpede de oase 400 ml; morcov 70 g; ţelină 30 g; pătrunjel rădăcină 30 g; sare 2 g (dacă e indicată); verdeaţă tocată mărunt.

Pentru găluşte: griş 12 g; jumătate de ou.

Se pun oasele să fiarbă în apă rece. Pentru a obţine 400 ml supă se pun la foc 800 ml apă. Dacă supa scade, lichidul se completează pînă la cantitatea dorită numai cu apă clocotindă, pentru ca supa să nu se tulbure. Ca să se obţină o extracţie cît mai concentrată de substanţe din oase, acestea se pun la foc 4—6 ore. Sarea se adaugă supei cînd e aproape gata. Se spumează supa de cîte ori e nevoie. Zarzavaturile se adaugă în supă în ordinea duratei lor de fierbere. Cînd acestea au fiert, încît pot fi străpunse uşor cu furculiţa, se strecoară supa, iar lichidului limpede i se adaugă găluştele de griş.

Scanned with OKEN Scanner

Găluștele se prepară în felul următor: peste albușul bătut spumă se adaugă gălbenușul, amestecînd ușor, și apoi grișul turnat în ploaie. Din această compoziție se iau cu o linguriță umezită porții mici, care se introduc în supa clocotindă. Se fierb 10 minute la foc încet, acoperite cu un capac. La ultimul clocot se adaugă verdeața.

Rețeta aceasta e recomandată în gastrite hipoacide, în colite de fermentație, în tuberculoză, stări de subnutriție, denutriție, pelagră.

Pentru diabetici, supa se prepară fără morcov, iar găluștile de griș se servesc cîntărite în limita glucidelor permise. Pentru renali, cardiaci, ateroscleroticî, bulionul se prepară fără sare și mai puțin concentrat. Se aromează cu pătrunjel sau tarhon.

Valoarea calorică a supei depinde de bogăția oaselor în măduvă, deci în grăsimi, și de diversele adaosuri.

În gastrite hipoacide și în colite, supa se degresează.

În enterocolite și în colite de fermentație se prepară cu fulgi de ou.

Proteine = 6 g. Glucide = 22 g. Lipide = 7 g. Calorii = 175.

55. Bulion de oase îmbogățit cu „drojdie fortifiantă“ (de bere)*

Bulion de oase 400 ml; ceapă 10 g; unt 15 g; făină 10 g; drojdie de bere fortifiantă 10 g; verdeață; sare.

Se topește untul într-o crăticioară așezată în baie de apă; se adaugă făina dextrinizată separat, într-un vas neuns. Ceapa, tocată mic, se amestecă și se stinge cu bulionul de oase. Se fierb toate cu supa 30 de minute. Drojdia uscată se amestecă împreună cu verdeața, se toarnă în supă și se mai dă un clocot. Supa se servește fierbinte. După gust se poate adăuga suc de lămîie.

Este o supă recomandată subnutriților, denutriților (cîte 1/2 porție), gravidelor, bătrînilor, celor cu suprasolicitări intelectuale sau nervoase, celor cu muncă grea, în dietele postoperatoare.

O dată obișnuința gustului creată, cantitatea de drojdie se va suplimenta treptat pînă la 20 g pe zi (pentru un adult).

Rețeta e foarte indicată pentru diabetici, cu următoarele modificări: rîntașul făcut din făină rumenită și unt se poate înlocui cu smîntînă sau se calculează cele 8 g glucide din făină în limita glucidelor permise pe zi.

Proteine =10 g. Glucide =11 g. Lipide =14 g. Calorii =210.

(„Drojdia fortifiantă“ conține la 100 g: 9,69 mg vitamină B_1; 36,2 mg vitamină PP; 5,45 mg vitamină B_2; 1 100 mg potasiu și 106 mg calciu).

56. Bulion de oase îmbogățit cu ficat (supă hiperproteinizată)

Bulion de oase 400 ml; morcov 70 g; păstîrnac 30 g; țelină 25 g; ceapă 25 g; ficat 50 g; un sfert de ou; ulei 5 g; piper; pesmet 15 g; sare; verdeață (după gust, 25 g smîntînă sau suc de lămîie).

După ce zarzavaturile au fiert (puse în ordinea duratei lor de fierbere), bulionul de oase se strecoară. În supa limpede care clocotește se adaugă ficatul preparat astfel: se trece ficatul de cîteva ori prin mașina de tocat carne,

* Produs dietetic românesc, se găsește în magazinele „Alimentara“. Nu produce fermentație.

Scanned with OKEN Scanner

se amestecă cu piper, verdeață tocată, sare, ou și pesmet pisat. Peste oala cu bulionul care clocotește se așază o strecurătoare cu găuri mari, prin care se toarnă amestecul obținut din ficat și celelalte ingrediente. Se lasă să fiarbă încet 3—5 minute la foc mic. Uneori, după gust, se poate adăuga smîntînă, suc de roșii sau de lămîie, alteori borș. Se servește cu verdeață tocată.

Se recomandă mai ales în anemii, în tuberculoză, în convalescență, subnutriților, denutriților (cîte 1/2 porție), pelagroșilor, gravidelor, în toate cazurile în care e indicat un regim proteic crescut.

Proteine = 16 g. Glucide = 19 g. Lipide = 8 g. Calorii = 212. Aduce în plus 45 de calorii cu adaos de smîntînă.

57. Supă de oase degresată cu găluște din albuș de ou

Bulion de oase 300 ml; un ou; sare; verdeață.

În bulionul limpede, degresat și sărat, se adaugă, porționînd cu linguriță, găluști din albuș de ou bătut spumă. Acestea se adaugă bulionului clocotind, cu grijă ca să nu fiarbă mai mult de un minut, întorcîndu-le pe amîndouă părțile. Bulionul se servește cu verdeață mărunt tocată imediat după prepararea găluștelor.

Se recomandă în gastrite hipoacide, colecistite, boli hepatice, colite, în regimul de cruțare, în diabetul zaharat și obezitate.

Proteine = 10 g. Glucide = 3 g. Lipide = 4 g. Calorii = 88.

58. Supă de pasăre à la grec

Carne de pasăre 250 g; apă 400—500 ml; ceapă mică (un sfert); orez 10 g; jumătate de ou; lămîie la discreție; sare conform prescripției; verdeață mărunt tocată 1 g.

Se pune carnea să fiarbă de la început cu apă rece, la un foc potrivit. Se înlătură spuma, se adaugă sare (dacă e permisă). Cînd carnea e aproape fiartă se adaugă orezul ales și spălat. Se continuă fierberea. Separat se bate oul, peste care se înglobează cîte puțină supă răcită. La fel se procedează cu sucul de lămîie. Se adaugă la servire verdeață tocată; în cantitate mai mare la dietele fără sare.

Supa e recomandată în colite, colecistite și hepatite cronice, în gastrite hipoacide, în dietele postoperatoare, convalescenților, gravidelor, bătrînilor; în diabetul zaharat cu orezul cîntărit în limita glucidelor permise.

Proteine = 6—7 g. Glucide = 8 g. Lipide = 3 g. Calorii = 87.

59. Supă de pasăre cu găluște de griș

Carne de pasăre 200 g; morcov 50 g; albitură 25 g; țelină 25 g; ceapă 10 g; griș 15 g; un sfert de ou; verdeață.

Cînd carnea de pasăre e pe jumătate fiartă în apa cu sare, și după ce s-a luat spuma, se adaugă morcovul, albitura țelina și ceapa tăiate în sferturi. După ce sînt gata și zarzavaturile se strecoară supa în alt vas.

Separat se prepară găluștile, în felul următor: se bate albușul de ou spumă; se adaugă gălbenușul și grișul, amestecînd ușor. Cu o lingură udă se formează găluște care se adaugă supei și se fierb 20 de minute.

Scanned with OKEN Scanner

La servire se adaugă verdeaţă.

Carnea rasol se poate servi ca felul al doilea cu diverse garnituri sau salate.

Supa de pasăre slabă degresată, cu găluşte, poate fi consumată în colecistite cronice şi în boli de ficat. În gastrite hipoacide şi colite poate fi servită cu telemea rasă sau caşcaval. Cu găluştele de griş cîntărite separat se poate da în diabetul zaharat.

Proteine =7 g. Glucide =20 g. Lipide =2 g. Calorii =126.

60. Supă de pasăre cu tăiţei

Carne de pasăre 200 g; morcov 50 g; albitură 25 g; ţelină 25 g; sare; făină 25 g; un sfert de ou.

Supa de pasăre se prepară întocmai ca la nr. 59. Modul de pregătire a tăiţeilor: în făina cernută se face la mijloc o gropiţă, în care se sparge oul. Se adaugă sare şi puţină apă. Se frămîntă o cocă, din care — abia la 10—15 minute de cînd s-a terminat frămîntatul — se întinde o foaie. Se lasă să se usuce 5—10 minute, se modelează în formă de sul şi se taie în tăiţei subţiri. Se înlătură făina de pe ei şi apoi se fierb în apă clocotindă şi sare. Tăiţeii se pun să clocotească în supa de pasăre abia după ce au fost răciţi.

Supa cu tăiţei se serveşte cu verdeaţă tocată mic, pusă în farfurie.

Supa de pasăre înjumătăţită cu supă de legume poate fi consumată în gastrite hiperacide, în boala ulceroasă, colecistite şi boli hepatice. Supa concentrată de pasăre cu tăiţei e recomandată în colite, stări de denutriţie, anorexie, pentru supraalimentaţie; cu tăiţeii cîntăriţi, în diabetul zaharat.

Proteine = 6 g. Glucide = 26 g. Lipide = 2 g. Calorii= 146.

61. Supă poloneză (de pasăre cu fulgi de ou)

Carne de pasăre 200 g; morcov 20 g; albitură 25 g; ţelină 25 g; sare; făină 20 g; un sfert de ou; verdeaţă.

Supa poloneză de pasăre se prepară întocmai ca la nr. 59, iar fulgii de ou în felul următor: se amestecă făina cu oul; se adaugă puţină apă sau sifon, pentru a obţine o cocă subţire care curge. Aceasta se toarnă prin strecurătoarea pentru legume în supa clocotindă şi se fierbe 5—10 minute. Se serveşte cu verdeaţă tocată. Supa poate fi preparată şi numai din labele şi măruntaiele păsării.

Fulgii preparaţi dintr-un ou bătut ca pentru omletă, fără adaos de făină, se recomandă în diabet. Cîştigă în valoare nutritivă dacă e servită cu brînză rasă, caşcaval sau parmezan.

Proteine = 7 g. Glucide = 30 g. Lipide = 18 g. Calorii = 310.

62. Ciorbă de măruntaie de pasăre

Măruntaiele de pasăre, aripi, gît; cartofi 50 g; morcov 50 g; albitură 30 g; ţelină 30 g; ceapă 25 g; un sfert de ou; orez 20 g; sare; verdeaţă; leuştean; borş.

Se pun măruntaiele la fiert cu 400 ml apă, sare şi legumele tăiate mic. Separat se fierbe orezul, care se adaugă supei o dată cu borşul clocotit (sepa-

rat), cînd carnea e fiartă. Se bate oul cu încetul, cu cîte o lingură de supă; se înglobează apoi în toată supa. Se servește cu leuștean și verdeață mărunțite.

E indicată în gastrite hipoacide, colite, boli renale, stări de subnutriție, în regimul de cruțare; fără orez sau cu orezul cîntărit, în diabetul zaharat.

Proteine = 7 g. Glucide = 38 g. Lipide = 5 g. Calorii = 225.

63. Ciorbă de pasăre cu roșii

Carne de pasăre 125 g; roșii 50 g; morcov 25 g; orez 10 g; unt 10 g; țelină 30 g; albitură 30 g; verdeață; sare; borș sau suc de lămîie.

Se fierbe pasărea în apă rece cu sare. Se ia spuma, se continuă fierberea circa o jumătate de oră la foc mic. Separat, în unt și puțină apă, se înnăbușă morcovii și țelina tăiate în firișoare subțiri sau rondele. Cînd s-au înmuiat, se adaugă ciorbei împreună cu roșia curățată de coajă și tăiată în sferturi. Se mai fierbe 3—5 minute. Separat se fierbe orezul care se adaugă ciorbei. Ciorba se acrește după gust cu borș sau cu suc de lămîie, stors în farfurie. Se servește cu verdeață.

E indicată în gastrite hipoacide, anacide, în colecistite, colite, stări de subnutriție, în regimul de cruțare. Fără morcov și cu orezul cîntărit în regimul diabeticului.

Proteine = 2 g. Glucide = 19 g. Lipide = 9 g. Calorii = 165.

64. Ciorbă țărănească de pasăre

Carne de pasăre 125 g; morcov 25 g; albitură 25 g; țelină 25 g; ceapă 10 g; varză albă 20 g; ardei gras 10 g; roșii 100 g; fasole verde 25 g; borș 100 ml; untdelemn 10 g; leuștean; verdeață; sare.

Carnea de pasăre se pune la fiert în apă rece cu sare, se spumează și se continuă fierberea, la foc mic. Se înnăbușă în ulei și apă legumele tăiate în pătrate mici și se adaugă împreună cu cartofii peste carnea aproape gata, în oala cu ciorbă. Se fierb toate împreună circa 15—20 de minute. La sfîrșit se adaugă borșul fiert separat, roșiile tăiate în sferturi și se mai dă un clocot.

Ciorba se servește cu verdeață și leuștean tăiate mic. Devine mai hrănitoare cu adaos de smîntînă.

Degresată, supa e indicată în colecistite și hepatite. Dreasă cu smîntînă, în afecțiuni renale, iar fără morcov adăugat la fierbere e recomandată diabeticului. După gust, borșul poate fi înlocuit cu suc de lămîie sau zeamă de zarzăre fierte.

Proteine = 2 g. Glucide = 20 g. Lipide = 10 g. Calorii = 178.

65. Borș de văcuță

Carne de vacă 125 g; morcov 50 g; albitură 30 g; țelină 30 g; borș; leuștean; verdeață; sare; smîntînă 10 g.

Se taie carnea în bucăți, se pune la fiert în 500 ml apă rece cu sare. După ce s-a îndepărtat spuma se adaugă legumele tăiate ca fideluța. Cînd carnea și toate legumele sînt fierte se adaugă borșul clocotit separat, cu care se mai clocotește ciorba de cîteva ori. Se servește cu leuștean și verdeață mărunt tocate și smîntînă.

Scanned with OKEN Scanner

Se recomandă în gastrite hipoacide, anaciditate, colecistite cronice, în regimul de cruţare. Fără morcov adăugat la fiert e o ciorbă indicată în diabetul zaharat, iar fără morcov şi smîntînă, în obezitate.

Proteine = 3 g. Glucide = 11 g. Lipide = 3 g. Calorii = 83.

66. **Borş de perişoare**

Supă limpede de oase 400 ml; morcov 70 g; ţelină 30 g; pătrunjel rădăcină 30 g; verdeaţă mărunt tocată; borş 100 ml; leuştean 1 g.

Pentru perişoare: carne 50 g; orez 5 g; un sfert de ou; sare 2 g; sau, conform indicaţiei, fără sare.

În supa limpede de oase, pregătită ca în reţeta cu acest titlu (54), se adaugă perişoarele, preparate astfel: se curăţă carnea de pieliţe, se spală, se dă de două-trei ori prin maşina de tocat carne, se amestecă împreună cu orezul fiert pe jumătate, cu ou şi sare. Se bate bine carnea, frămîntîndu-se cu puţină apă caldă. Se modelează cu mîna umedă perişoare care se fierb în supa de carne. La ultimul clocot se adaugă ciorbei borşul fiert separat şi strecurat şi leuşteanul tocat mai mare. Se ţine borşul astfel asezonat cîteva minute bine acoperit cu capac.

Borşul cu perişoare preparat cu supă de oase sau de carne degresată e recomandat în bolile hepatice în faza cronică, în gastrite hipoacide sau cu anaclorhidrie, în afecţiuni cardiace (cîte 1/2 porţie), bolnavilor cu anorexie, gravidelor în perioada de greţuri, în stări de subnutriţie, denutriţie (cîte 1/2 porţie), tuberculoză.

În diabetul zaharat, ciorba cu perişoare se prepară fără morcov, iar perişoarele, fără orez.

Proteine = 19 g. Glucide = 16 g. Lipide = 7 g. Calorii = 203.

67. **Borş rusesc**

Carne de vacă 125 g; morcov 50 g; albitură 30 g; ţelină 30 g; sfeclă roşie 50 g; borş; leuştean; verdeaţă; smîntînă 10 g; sare.

Borşul rusesc se prepară întocmai ca borşul de văcuţă, conţine însă în plus sfeclă roşie rasă pe răzătoarea mare, care se pune la fiert o dată cu celălalt zarzavat.

E recomandat în gastrite hipoacide, hepatite cronice, colecistite, stări de denutriţie, anorexie, în regimul de cruţare, în regimul renal.

Proteine = 4 g. Glucide = 16 g. Lipide = 3 g. Calorii = 107.

68. **Ciorbă de vacă à la grec**

Carne 125 g; morcov 50 g; albitură 30 g; ţelină 30 g; orez 20 g; un sfert de ou; suc de lămîie; sare.

Se taie carnea în bucăţi şi se fierbe în 500 ml apă rece cu sare. Se ia spuma şi se adaugă tot zarzavatul în bucăţi întregi. Cînd carnea a fiert, se strecoară zarzavatul şi se adaugă orezul ales, spălat. După ce a fiert şi orezul se înglobează în ciorbă puţin cîte puţin din oul bătut separat şi sucul de lămîie.

Scanned with OKEN Scanner

Se recomandă în gastrite hipoacide, colite, stări de subnutriție, tuberculoză, în regimul de cruțare. Fără morcov și cu orezul cîntărit poate fi consumată de diabetici.

Proteine = 4 g. Glucide = 26 g. Lipide = 2 g. Calorii = 138.

69. Ciorbă țărănească de vacă

Carne de vacă 125 g; morcov 25 g; albitură 25 g; țelină 25 g; ceapă 10 g; varză albă 20 g; ardei gras 10 g; roșii 100 g; fasole verde 20 g; borș 100 ml; untdelemn 10 g; leuștean; verdeață; sare.

Se prepară întocmai ca ciorba țărănească de pasăre, rețeta nr. 64.

Proteine = 5 g. Glucide = 13 g. Lipide = 10 g. Calorii = 162.

70. Ciorbă grecească de porc

Carne de porc 125 g; păstîrnac 30 g; pătrunjel 30 g; ceapă 25 g; orez 15 g; zeamă de varză 50 ml; sare.

Se taie carnea în bucăți, se pune la fiert în apa cu sare. Se spumează. Se adaugă zarzavaturile tăiate fideluță. Se fierbe la foc mic. Cînd totul a fiert se adaugă orezul fiert separat, sare și zeama de varză clocotită separat și spumuită. Se toacă mai mărișor leușteanul și se adaugă în ciorba foarte fierbinte, acoperind-o cu capac.

Se recomandă în diabetul zaharat, cu orezul cîntărit, în limita glucidelor permise pe o zi.

Proteine = 3 g. Glucide = 30 g. Lipide = 45 g. Calorii = 537.

71. Ciorbă de oase de porc cu tarhon

Oase de porc 100 g; morcov 50 g; ceapă 20 g; albitură 30 g; țelină 30 g; borș; orez 10 g; sare; smîntînă 15 g.

Se prepară întocmai ca ciorba grecească (rețeta nr. 70). La ultimele două clocote se adaugă însă frunzele de tarhon, tăiate mai mare și opărite. Se dau 2—3 clocote. Ciorba se servește bătută cu smîntînă.

E indicată în gastrite hipoacide, în anaclorhidrie, inapetență, stări de subnutriție. Fără morcov și cu orezul cîntărit separat, în diabetul zaharat.

Proteine = 3 g. Glucide = 20 g. Lipide = 3 g. Calorii = 119.

CREME ȘI CIORBE DE PEȘTE

72. Supă-cremă de șalău (știucă)

Șalău sau știucă 100 g; morcov 50 g; albitură 50 g; ceapă 25 g; apă 300 ml.

Se pune peștele proaspăt să fiarbă 15 minute în apă clocotindă. Se scoate din apă, se jupoaie pielea, se dezosează și apoi se trece de două ori prin mașina de tocat. Se adaugă pireul de pește obținut, în zeama limpede de pește, din care s-au îndepărtat zarzavaturile. Se mai fierbe 5 minute, se potrivește gustul în ce privește sarea. Se ornează cu cîteva rondele de morcov fiert în supă și puțină verdeață.

Scanned with OKEN Scanner

Poate fi consumată de colecistopați, colitici, cardiaci; se recomandă în regimul de cruțare, în gastrite hipoacide. Preparată fără morcov, crema e indicată și în diabetul zaharat. După gust, se poate acri cu lămîie.

Proteine = 2 g. Glucide = 12 g. Lipide = 2 g. Calorii = 74.

73. Ciorbă de crap

Crap 150 g; morcov 25 g; albitură 25 g; ceapă 10 g; ulei 5 g; roșii 50 g; borș 100 ml; leuștean; pătrunjel; sare.

Morcovul și ceapa se fierb în apă rece, după ce au fost tăiate ca fideluța. Cînd zarzavatul e fiert se adaugă borșul clocotit separat, peștele, și se mai fierbe încă 10—15 minute. Cînd ciorba e aproape gata, se adaugă roșiile tăiate în sferturi și sarea. Se servește cu leuștean și pătrunjel, tocate mărunt.

Ciorba de crap e indicată în gastrite hipoacide, boli renale, stări de subnutriție și în diabetul zaharat.

Proteine = 30 g. Glucide = 6 g. Lipide = 9 g. Calorii = 225.

74. Borș de somn

Somn 100 g; morcov 50 g; albitură 50 g; un sfert de ceapă; roșii 100 g; borș 100 ml; leuștean; verdeață; sare.

Se curață peștele, se spală, se taie bucăți, se adaugă sare. Se taie zarzavaturile și ceapa mărunt și se fierb în 0,5 l apă. Se adaugă roșiile, iar după cîteva clocote, borșul și bucățile de pește. Cînd acesta e fiert, la ultimul clocot se presară leușteanul tocat și verdeața și se acoperă oala cu un capac pentru a păstra parfumul ierburilor aromate.

E recomandat în gastrite cu hipoaciditate, în general bolnavilor cu anorexie, în stări de denutriție și tuberculoză.

În diabetul zaharat se prepară fără morcov.

Proteine = 18 g. Glucide = 14 g. Lipide = 18 g. Calorii = 290.

PREPARATE DIN BRÎNZĂ

75. Brînză de vaci

Lapte 1 litru.

Se pune laptele la prins la o temperatură de 17 —20°C. După ce s-a prins, pentru dietele cu recomandare de regim cu lipide cît mai puține, se smîntînește. Se pune laptele prins pe marginea plitei pentru a grăbi coagularea. Se strecoară pentru a separa brînza de zer.

Rezultă 100—140 g brînză de vaci.

E un preparat cu largă utilitate dietetică. Brînza de vaci e aproape lipsită de sare, care trece în zer. Prin smîntînirea laptelui își pierde lipidele.

E recomandată în afecțiunile hepatice, ale colecistului, în ulcerul gastroduodenal, în alimentația adolescentului, a adultului, a bătrînilor.

E primul aliment cu conținut proteic recomandat în cantitate precisă și în alimentația celor cu restricție proteică și în regimurile hipo- sau desodate. Se preferă brînza de vaci deoarece laptele conține 1,66‰ NaCl.

Scanned with OKEN Scanner

100 g brînză de vaci obținută din lapte degresat conțin:
Proteine =17 g. Glucide = 4 g. Lipide = zero. Calorii = 84.

76. Urdă preparată cu calciu lactic

Lapte praf 75 g; calciu lactic 4—5 pastile.

Într-o jumătate de litru de lapte fierbinte (obținut dizolvînd în apă 75 g praf de lapte) se pun pastilele de calciu lactic. Din acest moment se lasă să fiarbă lichidul (atenție!) *numai* un minut.

Se răcește 30 de minute și apoi se strecoară brînza obținută prin tifon, pentru a o separa de zer.

E o brînză dulce la gust, pe care copiii și bolnavii o consumă cu plăcere. Are aceeași valoare nutritivă ca și brînza de vaci și aceeași utilitate dietetică.

77. Brînză desodată

Lapte 1 litru; oțet 2—3 linguri.

Se pune laptele la fiert. Cînd e bine fiert se ia de pe plită și, cît e fierbinte, se picură cu lingura oțetul de 9°. Laptele se coagulează și se adună în cocoloașe (proteine coagulate). Separat se așază o strecurătoare smălțuită, acoperită cu un tifon, peste un castron. Se răstoarnă laptele prins în tifon, se înnoadă tifonul, iar legătura se așază sub robinetul de apă deschis sau într-un vas cu apă care trebuie schimbată de cinci-șase ori. Oțetul, adică acidul acetic, se combină cu sodiul din lapte (1,66‰) și formează acetatul de sodiu, o sare solubilă în apă. Astfel, cheagul (adică brînza din tifon), spălat cu apă, e complet sărăcit de sare.

Se obține o porție de brînză de vaci *desodată*, total lipsită de sare, cu gust de urdă. Tocmai datorită faptului că brînza nu are sare se pretează la pregătirea unei game foarte variate de preparate culinare.

Se recomandă în mod special în regimul ciroticilor cu ascită, în hipertensiune arterială, cardiopatii decompensate, afecțiuni renale cu indicații de dietă fără sare, în tratamente cu cortizon.

Valoarea nutritivă a brînzei desodate poate fi suplimentată adăugînd laptelui 1—2 linguri de lapte praf. Dintr-un litru de lapte se realizează 120 g brînză desodată.

100 g brînză desodată conțin:
Proteine = 15 g. Glucide = 6 g. Lipide = 14 g. Calorii = 210.

78. Cremă de brînză de vaci

Brînză de vaci 100 g; lapte 30 ml; zahăr 20 g; zahăr vanilat; coajă de lămîie rasă.

Se dă brînza de vaci prin sită, se amestecă cu zahărul, laptele, zahărul vanilat sau coaja de lămîie rasă și se bate amestecul pînă se obține o cremă. Aceeași cremă poate fi preparată, adăugînd puțină sare, pentru uns tartinele de pîine.

Crema de brînză de vaci e recomandată în hepatite, în colecistite, boala ulceroasă, în colite.

Scanned with OKEN Scanner

Rețeta preparată fără sare se prescrie în afecțiuni cardiace, hipertensiune arterială, regimul renalilor și al celor cu tratament cortizonic. Pentru diabetici, fără adaos de zahăr. Fără adaos de zahăr, cu 5 g unt și un albuș de ou bătut spumă, crema devine un sufleu care se coace în cuptor într-o formă unsă, așezată în baie de apă.

Proteine = 22 g. Glucide = 26 g. Lipide = 2 g. Calorii = 210.

79. Brînză de vaci ca umplutură pentru ouă

Două ouă; brînză de vaci 50 g; lapte 25 ml; mărar; morcov fiert 25 g; salată verde 2 frunze; iaurt 50 g sau smîntînă 25 g.

Ouăle se fierb tari; se țin cîteva minute în apă rece ca să se curețe ușor de coajă; se taie în lung în jumătăți, se scot gălbenușurile, se umplu albușurile răscoapte cu brînză de vaci frecată cu lapte și amestecată cu mărar.

Ouăle umplute se așază pe frunzele de salată verde și se servesc în caz de boli hepatice cu iaurt sau sos alb dietetic (vezi rețeta nr. 230), iar în diabetul zaharat, gastrite hiperacide, boală ulceroasă, stări de denutriție, convalescență, cu smîntînă.

La servire se rade prin răzătoare morcov fiert peste felul gata preparat.

Proteine = 26 g. Glucide = 5 g. Lipide = 13 g. Calorii = 241.

80. Brînză de vaci ca umplutură pentru roșii

Roșii 250 g; brînză de vaci 100 g; griș 5 g; lapte 25 ml; jumătate de ou; mărar; sare; salată verde 2 frunze.

Se spală roșiile și se scobesc. Se amestecă brînza de vaci cu gălbenușul, cu grișul fiert, cu laptele, albușul bătut spumă, mărarul tocat și cu sarea. Roșiile se pot consuma crude, și în acest caz oul se adaugă fiert tare și tocat în compoziție, sau se pot coace la cuptor 10 minute. Roșiile se servesc așezate pe frunzele de salată verde.

În hepatite cronice și în colecistite, roșiile se servesc cu iaurt. În caz de diabet zaharat nu se adaugă griș.

Proteine = 23 g. Glucide = 17 g. Lipide = 2 g. Calorii = 178.

81. Brînză de vaci ca umplutură pentru chifle

Chifle 2 bucăți; brînză de vaci 100 g; lapte 50 ml; unt 5 g; o roșie; chimen.

Din brînză, lapte și unt se face o cremă, căreia i se adaugă chimen și numai partea cărnoasă a roșiei, curățată de sîmburi, tăiată în cubulețe. Se adaugă puțină sare. Se crestează chiflele deasupra, în partea de sus, astfel încît să rămînă ca un căpăcel, și se scobesc de miez.

Se umplu chiflele cu cremă de brînză de vaci și se așază în tavă la cuptor, încălzindu-le numai cîteva minute. Uneori, după gust, cît sînt fierbinți se toarnă deasupra 2 linguri de iaurt.

Se recomandă în boli hepatice, colecistite cronice, colite, stări de denutriție, tuberculoză. Pentru dietele cu prescripție de regim fără sare, brînzei de vaci i se adaugă mărar tocat, iar chiflele se servesc cu smîntînă.

Proteine = 30 g. Glucide = 58 g. Lipide = 6 g. Calorii = 406.

Scanned with OKEN Scanner

82. Pateu din brînză

Brînză telemea desărată 150 g (caşcaval sau şvaiţer); unt 5 g; chimen; două ouă.

Se stoarce bine brînza, se rade, se amestecă cu gălbenuşurile, apoi cu albuşurile bătute spumă şi cu chimenul pisat. Se tapetează cu hîrtie o formă unsă şi se răstoarnă în ea comopoziţia. Se coace la foc potrivit.

E recomandat în mod special în diabet şi în stări de denutriţie, pentru a completa raţia limitată de pîine.

Pateul se poate consuma cu salată de roşii, cu ridichi, cu ceapă verde.

E indicat în regimurile în care prăjelile nu sînt interzise şi restricţia de sodiu nu e prea severă.

Acelaşi pateu se poate prepara din brînză de vaci foarte bine stoarsă.

Proteine = 43 g. Glucide = zero. Lipide = 34 g. Calorii = 478.

83. Papanaşi fierţi

Brînză de vaci 100 g; jumătate de ou; griş 15 g ; unt 5 g; smîntînă 15 g; zahăr 10 g.

Brînza de vaci, trecută prin sită, se amestecă cu grişul şi oul. Se ia cu lingura din amestec, se pun papanaşii în apa care clocoteşte şi se fierb 10 minute într-un vas acoperit. Se strecoară papanaşii.

Fierbinţi şi fără unt sînt indicaţi în hepatite şi enterocolite. Serviţi cu unt se recomandă în boala ulceroasă, colite, insuficienţă cardiacă, în convalescenţa bolilor contagioase; în diabetul zaharat, cu grişul calculat în limita glucidelor permise şi îndulciţi cu zaharină.

Papanaşii serviţi cu smîntînă şi zahăr sînt indicaţi în afecţiunile renale, în hipoproteinemie, în alimentaţia gravidelor, a tuberculoşilor, denutriţilor.

Proteine = 24 g. Glucide = 25 g. Lipide = 9 g. Calorii = 277.

84. Sufleu din brînză de vaci

Brînză de vaci 120 g; un ou; unt 10 g; sare.

Se trece brînza de vaci prin sită, se amestecă cu 5 g de unt, sare şi albuşul bătut spumă. Se toarnă amestecul într-o formă unsă cu restul untului, se unge suprafaţa sufleului şi se pune la fiert în baie de apă, aşezînd forma cu compoziţia într-un vas cu apă fierbinte. Se fierbe circa 30 de minute. Forma se scoate din apă, se lasă cam 10 minute, apoi se răstoarnă pe farfurie.

Se recomandă în ulcerul gastro-duodenal, colecistite, hepatite, colite, boli cardiace, renale, stări de denutriţie, tuberculoză şi diabetul zaharat.

Proteine = 23 g. Glucide = 4 g. Lipide = 13 g. Calorii = 225.

85. Sufleu din brînză de vaci cu morcov

Brînză de vaci 100 g; morcov 200 g; lapte 50 ml; ulei 10 g; făină 5 g; un ou; unt 10 g; sare.

Se amestecă brînza de vaci cu puţină sare, jumătate gălbenuş de ou şi jumătate din albuşul bătut spumă.

Separat se spală morcovii, se rad pe răzătoarea cea mai mică şi se înnăbuşă în puţin untdelemn şi apă.

Scanned with OKEN Scanner

Din jumătatea cantității de unt, lapte și făină se prepară un sos alb dietetic, care, după ce s-a răcit, se amestecă cu morcovii înnăbușiți și cu jumătate de albuș bătut spumă.

Într-o formă unsă și pudrată cu făină se pune alternînd un strat din amestecul de morcovi și unul de brînză de vaci. Stratul de deasupra se unge cu jumătatea de gălbenuș păstrată. Se așază forma într-un vas cu apă caldă, se acoperă cu un capac și se fierbe 30 de minute.

Sufleul se servește cu unt răsturnat din formă după ce a fost lăsat să se răcească 5—10 minute.

E recomandat în ulcerul cronic gastro-duodenal, colecistite, colite, hepatite, boli cardiace, renale, stări de denutriție.

Proteine = 25 g. Glucide = 30 g. Lipide = 25 g. Calorii = 445.

PREPARATE DIN FĂINOASE

86. Colțunași cu brînză (telemea desărată)

Făină 50 g; un ou și un sfert; apă 30 ml; telemea 60 g; unt 10 g; verdeață 1 g; sos de roșii dietetic (vezi rețeta nr. 240).

Făina se amestecă cu apă caldă și cu oul.

Se frămîntă și se lasă aluatul 10 minute acoperit cu o cîrpă curată de bucătărie, apoi se întinde în foaie subțire și se taie pătrate cu latura de 10 cm. Se rade brînza pe răzătoarea mică și se amestecă împreună cu 5 g de unt și verdeață. Se ung marginile pătratelor din aluat cu apă și se îndoaie în formă de triunghiuri. Se fierb în apă clocotindă 15 minute.

Se servesc fierbinți, cu untul rămas pe deasupra. Sînt mai picanți cu sos de roșii dietetic, căruia i se adaugă 5 grame de zahăr.

Rețeta de colțunași umpluți cu telemea se recomandă în regimul colecistopaților, coliticilor, în gastrite cu hipo- sau anaciditate, în tuberculoză, stări de denutriție.

Proteine = 24 g. Glucide = 37 g. Lipide = 20 g. Calorii = 424 (fără sos de roșii).

87. Colțunași umpluți cu brînză de vaci

Se prepară întocmai ca rețeta anterioară, însă umplutura e din brînză de vaci, la care, dacă se adaugă zahăr, felul devine desert.

Se recomandă în afecțiuni hepatice, în boala ulceroasă, hipertesiune arterială, afecțiuni renale, cardiace, în cursul tratamentului cortizonic.

Proteine = 20 g. Glucide = 37 g. Lipide = 2 g. Calorii = 246.

88. Garnitură de orez (fiert în supă de zarzavat)

Orez 75 g; morcov 50 g; pătrunjel 30 g; păstîrnac 30 g; țelină 25 g; apă 700 ml; sare după indicații; unt 5 g.

Se pun zarzavaturile la fiert pînă pot fi ușor străpunse cu furculița. Se strecoară, se fierbe orezul în 300 ml de supă limpede circa 25—30 de minute.

Se servește cu brînză de vaci, urdă, caș, verdeață tocată și suc de roșii în afecțiunile în care e necesară dieta hiposodată, lîngă carne, sau cu telemea

bine desărată sau brînză de vaci în boli hepatice, colite, enterocolite, convalescență după boli contagioase, stări de denutriție.

Proteine = 7 g. Glucide = 65 g. Lipide = 4 g. Calorii = 324.

89. **Garnitură de griș** (orez sau fulgi de ovăz fierte în bulion de oase)

Bulion de oase 500 ml; griș 75 g; unt 5 g; sare 1 g.

După preparare, bulionul de oase se degresează. Bulionului limpede, clocotind, i se adaugă, turnînd sub formă de ploaie, grișul sau fulgii de ovăz dextrinizați (rumeniți) într-o tigaie fără grăsime, sau orezul. Se fierb 20 de minute. În dietele în care e necesară o cruțare mecanică exigentă, ovăzul sau orezul se pot trece prin sită. Se obține un terci (müssli), foarte bine tolerat în enterocolite, dispepsii de putrefacție, după operații pe laringe și chiar pe tubul digestiv.

Garnitura din făinoasele enumerate mai sus, fierte în bulion de oase, poate fi îmbogățită nutritiv cu adaos de brînză rasă, caşcaval sau carne tocată.

În afecțiunile în care e necesar un regim fără sare se adaugă bulionului, la fiert, ca succedaneu al sării, un sfert de foaie de dafin, 2—3 boabe de piper și, la servire, verdeață tocată.

Pentru diabetici, garnitura de orez, griș sau fulgi de ovăz se cîntărește, înglobînd-o în limita glucidelor permise pe zi.

Proteine = 9 g. Glucide = 57 g. Lipide = 10 g. Calorii = 354.

90. **Pilaf dietetic**

Orez 75 g; apă 400 ml; morcov 60 g; albitură 30 g; unt 5 g; verdeață; sare după indicații.

Din legumele de mai sus se face o supă de zarzavat în care se pune să fiarbă orezul, de preferință la cuptor, pentru ca bobul de orez să rămînă întreg.

Se poate servi cu unt în boala ulceroasă și în gastrite hiperacide; cu telemea desărată, suc de roșii, în gastrite hipoacide, anaclorhidrie și dispepsii de putrefacție. E indicat ca garnitură lîngă rasol sau lîngă friptură la grătar pentru gravide, în tuberculoză, în caz de denutriție, crescînd și cantitatea de grăsimi adăugată.

În caz de enterocolite, orezul se strecoară și se servește sub formă de terci cu telemea rasă.

Proteine = 7 g. Glucide = 64 g. Lipide = 4 g. Calorii = 320.

91. **Pilaf cu carne**

Orez 75 g; apă 500 ml; carne 100 g; morcov 50 g; unt 5 g.

Carnea, tăiată în bucățele, se fierbe în apă împreună cu morcovul. Cînd carnea e bine pătrunsă se strecoară supa. În 250 ml de supă limpede de carne se fierbe 25—30 de minute orezul ales și spălat. Se adaugă bucățelele de carne și untul.

E recomandat în colite de fermentație, gastrite cu hipoaciditate, în stări de denutriție, perioada de convalescență a bolilor contagioase.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru dieta diabeticului, orezul se cîntăreşte înainte de fierbere şi se calculează în limita glucidelor permise.

Pentru a-i da un aspect atrăgător, porţia de orez se apasă cu o lingură într-o formă (cană) unsă sau udată cu apă fierbinte. Se răstoarnă pe farfurie; deasupra se rade sub formă de ploaie morcovul fiert în supă şi, după indicaţiile dietei, brînză de vaci sau caşcaval. Cînd e permis, pilaful e mai gustos servit cu suc de roşii.

Proteine = 26 g. Glucide = 60 g. Lipide = 19 g. Calorii = 519.

92. **Budincă de franzelă**

Pîine albă 150 g; brînză de vaci sau telemea desărată şi scursă 100 g; lapte 200 ml; un sfert de ou; unt 5 g; sos de roşii dietetic (vezi reţea nr. 240).

Se taie pîinea felii şi se moaie într-un amestec făcut din lapte şi ou. Se tapetează o tavă cu făină.

Se aşază, alternînd, un strat de pîine muiată şi un strat de pastă făcută din brînză şi verdeaţă tocată. Se toarnă restul amestecului, în care s-a muiat pîinea, peste budincă. Se adaugă untul şi se coace la cuptor.

Budinca de franzelă e mai gustoasă servită cu suc de roşii sau sos de roşii dietetic în regimul din colecistite, gastrite hipoacide, stări de denutriţie şi în caz de inapetenţă.

În caz de gastrite cu hiperaciditate şi de boală ulceroasă, în loc de sos de roşii, budinca se serveşte cu smîntînă.

Lipsa sării — în dietele hipertensivului, ciroticului, cardiacului sau bolnavului aflat sub tratament cortizonic — va fi remediată cu chimen pisat şi cu o cantitate mai mare de verdeaţă adăugată brînzei de vaci.

În caz de hipoproteinemie se adaugă o linguriţă de lapte praf sosului de lapte în care s-a muiat pîinea sau chiar în pireul de brînză.

Budinca de franzelă fără sos de roşii sau celelalte adaosuri enumerate conţine:

Proteine = 36 g. Glucide = 79 g. Lipide = 6 g. Calorii = 514.

93. **Mămăligă pripită** (dietetică) **cu brînză de vaci sau telemea**

Făină de mălai 50 g; griş 25 g; apă 500 ml; brînză de vaci 100 g; unt 10 g; sare 2 g.

Se pune apa la fiert cu sare. Cînd clocoteşte se adaugă făina de mălai şi cea de griş, în formă de ploaie. Se amestecă tot timpul cu telul. Se lasă să fiarbă *bine*. La ultimul clocot se adaugă 5 g de unt.

E recomandată în boala ulceroasă, gastrite hiperacide, afecţiuni renale, hipertensiune arterială şi boli cardiace, cu brînză de vaci. Pentru aceste trei din urmă cazuri nu se adaugă sare în apa de fierbere, iar în colecistite, colite, în regimul gravidelor, în tuberculoză şi stări de denutriţie se prepară cu telemea desărată.

Adaosul de griş scade cantitatea de celuloză a mămăligii preparate numai din mălai, uneori iritantă.

Scanned with OKEN Scanner

Valoarea calorică a mămăliguței pripite poate fi mărită conform indicației de dietă cu: ochiuri românești, lapte, iaurt sau smîntînă. Fără aceste adaosuri, rețeta aduce:

Proteine = 26 g. Glucide = 83 g. Lipide = 16 g. Calorii = 580.

94. Rulouri din mălai

Mălai 25 g; griș 25 g; untdelemn 30 g; apă 200 ml; jumătate de ou; brînză de vaci 25 g; lapte 150 ml; pesmet 10 g.

În laptele care clocotește se toarnă grișul și mălaiul, în ploaie, bătînd continuu cu telul. Se fierbe pînă cînd compoziția scade și capătă consistența unui aluat. Se amestecă grișul și mălaiul, după ce s-au răcorit, cu gălbenușul și brînza dată prin sită. Cu mîna udă se modelează crochete care se dau prin pesmet și se prăjesc în untdelemn încins.

În afecțiunile renale se servesc cu smîntînă, în hipertensiune arterială și afecțiuni cardiace, cu garnitură din soteuri de legume sau cu iaurt.

Proteine = 19 g. Glucide = 48 g. Lipide = 39 g. Calorii = 654.

95. Budincă de orez cu carne

Orez 50 g; carne 100 g; jumătate de albuș; unt 10 g; sare (după indicații); morcov 50 g; albitură 30 g; verdeață 1 g.

Se prepară o supă din morcov și albitură. În supa limpede, strecurată, se fierbe orezul. Se dă carnea de două ori prin mașina de tocat carne, se amestecă cu orezul fiert, jumătate din cantitatea de unt și morcovul fiert și ras pe răzătoare. Cînd compoziția e bine răcită se adaugă albușul de ou bătut spumă. Se toarnă budinca într-o formă unsă cu restul grăsimii și se coace la cuptor în baie de apă.

E recomandată în boala ulceroasă, gastrite hipoacide sau în dispepsii de fermentație în stadiul cronic, în ciroze, în colecistite.

Preparată fără sare și chiar fără carne, cu adaos de suc de roșii, agrementată cu o frunză de tarhon, cimbru sau cîteva boabe de piper, se poate recomanda și bolnavilor cu restricție cloruro-sodică în dietă.

Proteine = 27 g. Glucide = 45 g. Lipide = 18 g. Calorii = 455.

96. Șnițel din spaghete

Spaghete 75 g; untdelemn 25 g; un ou; făină 25 g; verdeață; ceapă 1—15 g.

Spaghetele se fierb în apă clocotindă de cel puțin patru ori volumul lor. Se limpezesc cu apă rece în care se lasă circa o oră. Se scurg bine și se trec prin mașină. Se amestecă cu jumătate de ou crud. Separat se fierbe cealaltă jumătate de ou tare, se toacă mărunt, la fel și ceapa și verdeața. Se amestecă toate cu o linguriță de untdelemn și una de făină.

Din compoziția respectivă se iau cu o lingură porții mici care se modelează ca șnițelele pe un fund presărat cu făină. Se prăjesc în untdelemn încins.

Rețeta e recomandată în boli renale, cardiace, în regimul de cruțare, stări de subnutriție, denutriție.

Proteine = 17 g. Glucide = 71 g. Lipide = 30 g. Calorii = 622.

Scanned with OKEN Scanner

97. Macaroane gratinate

Macaroane 75 g; unt 20 g; jumătate de ou; făină 20 g; caşcaval 25 g; lapte 50 ml; pesmet 10 g.

În apa care clocoteşte cu sare se pun la fiert macaroanele circa 30 de minute. Se scurg şi se pun în apă rece. Într-o tigaie fără smalţ se rumeneşte uscat făina, se stinge cu lapte, se fierbe pînă se îngroaşă. După ce s-a răcorit în sosul acesta alb se adaugă macaroanele, jumătate din caşcavalul ras şi oul. Se presară pesmet într-o tavă unsă, se răstoarnă macaroanele, se presară cu restul caşcavalului şi se ţin circa 15 minute la cuptor.

Preparate cu brînză de vaci şi aşezate la cuptor în baie de apă, macaroanele pot fi servite în boala ulceroasă, colecistite, hepatite, în afecţiuni renale, hipertensivilor şi cardiacilor. Cu caşcaval sau telemea în gastrite hipoacide, colite, în regimul de cruţare, stări de subnutriţie. În anumite regimuri pot fi servite cu suc de roşii.

Proteine = 22 g. Glucide = 78 g. Lipide = 27 g. Calorii = 643.

98. Budincă de fidea cu brînză de vaci

Brînză de vaci 100 g; fidea 75 g; unt 10 g; zahăr 5 g; un ou; sare (sos dietetic de roşii).

În apa clocotindă cu sare se fierbe fideaua; se lasă apoi circa o oră în apă rece. Se strecoară, se scurge bine, se amestecă cu brînza de vaci, jumătate din cantitatea de unt frecat cu zahăr, cu sare şi albuşul de ou bătut spumă. Se tapetează o formă unsă. Se răstoarnă fideaua şi toate celelalte ingrediente adăugate şi se fierbe într-un vas acoperit cu capac, aşezat în baie de apă fierbinte. După fierbere se păstrează pe masă 10 minute, ca să se poată răsturna întreagă pe farfurie.

E mai gustoasă cu sos de roşii dietetic, îndulcit cu zahăr.

Poate fi recomandată în boala ulceroasă (fără sos de roşii), colecistite, hepatite, colite, boli cardiace, hipertensiune arterială, boli renale, stări de subnutriţie şi în regimul de cruţare.

Proteine = 33 g. Glucide = 61 g. Lipide = 13 g. Calorii = 493.

99. Pilaf de orez cu dovlecei

Dovlecei 250 g; orez 75 g; roşii 100 g; supă de legume 300 ml; unt 10 g; sare; mărar.

În supa de legume sărată care clocoteşte se pun la fiert orezul, dovleceii curăţaţi şi roşiile tăiate în rondele, untul şi jumătate din mărar. După ce totul a clocotit de două-trei ori se acoperă cratiţa cu un capac şi se lasă la cuptor circa 30 de minute.

Se serveşte cu verdeaţă şi, după gust, cu brînză rasă.

E recomandat în boala ulceroasă, colecistite, hepatite, colite, boli cardiace, renale, hipertensiune arterială, în regimul de cruţare, stări de subnutriţie. În caz de diabet zaharat, orezul se cîntăreşte înainte de a fi pus la fiert.

Proteine = 3 g. Glucide = 81 g. Lipide = 8 g. Calorii = 408.

Scanned with OKEN Scanner

100. Budincă de macaroane cu carne și sos de roșii

Macaroane 75 g; carne slabă 100 g; lapte 25 ml; untdelemn 20 g; jumătate de ou; sos de roșii dietetic (rețeta nr. 240).

Se fierb macaroanele ca la rețeta nr. 98.

Se trece carnea prin mașina de tocat, se adaugă sare, untdelemn și puțină verdeață foarte fin tocată; se înăbușă pînă cînd numai rămîne de loc lichid.

Într-o tavă pudrată cu făină se așază macaroanele amestecate cu o parte din gălbenuș, alternînd un strat de macaroane cu unul din carne înnăbușită. Stratul de macaroane de deasupra se unge cu gălbenușul păstrat.

Pentru ca budinca să fie dietetică, pentru boala ulceroasă, colecistite, hepatite, se va așeza vasul la cuptor într-altul cu apă fierbinte. Se coace o jumătate de oră.

În caz de ulcer gastro-duodenal se poate servi cu sosul de legume pasate, dietetic (rețeta nr. 234) sau cu cel de smîntînă (rețeta nr. 237).

În caz de colecistită, gastrite hipoacide, colite, hepatite, boli renale, cardiace, stări de subnutriție, în regimul de cruțare, se adaugă sos de roșii (rețeta nr. 240).

Proteine = 34 g. Glucide = 57 g. Lipide = 33 g. Calorii = 661.

101. Ardei umpluți cu orez

Ardei gras 200 g; orez 50 g; ulei 20 g; roșii 100 g (sau bulion 10 g); morcov 30 g; țelină 30 g; făină 5 g; sare; verdeață; mărar; smîntînă 10 g sau iaurt 50 g.

Zarzavatul curățat se rade pe răzătoare, se adaugă sare și se înnăbușă în 10 g de ulei și apă. Peste legumele înmuiate se adaugă la înăbușit orezul și, la sfîrșit, verdeața tocată mărunt. Se bate bine compoziția, se curăță ardeii de semințe, se gustă să nu fie iuți și se umplu cu orezul amestecat cu legume. Se așază ardeii într-un vas cu restul uleiului, apă și sare și se acoperă cu un capac. Se pun la cuptor. Din roșiile fierte, date prin sită, îngroșate cu făina desfăcută separat în două linguri de apă rece, se face sosul de roșii, care se fierbe separat 10 minute.

Sînt indicați în boala ulceroasă cronică și în boli renale, cu smîntînă, iar în caz de colecistite, hepatite și boli cardiace, cu iaurt.

Proteine = 10 g. Glucide = 70 g. Lipide = 22 g. Calorii = 518.

102. Ciulama dietetică

Carne 150 g; morcov 30 g; albitură 30 g; lapte 50 ml; făină 10 g; supă de legume 50 ml; unt 10 g; smîntînă 20 g; sare.

Se fierbe carnea cu zarzavaturile și cu sarea. Se strecoară. Supei strecurate i se adaugă făina desfăcută separat la rece și laptele. Se fierbe 15 minute, amestecînd continuu. Cînd ciulamaua e bine fiartă se adaugă smîntîna, untul, și se toarnă peste porția de carne fiartă. Se păstrează în baie de apă.

Scanned with OKEN Scanner

Poate fi servită în cazuri de gastrite hipoacide, boală ulceroasă cronică, afecțiuni renale, colite, în regimul de cruțare. În caz de colecistite și hepatite se poate renunța la smîntînă.

Proteine = 33 g. Glucide = 18 g. Lipide = 28 g. Calorii = 456.

103. Crochete de griș cu sote de morcovi

Griș 30 g; lapte 250 ml; zahăr 20 g; sare; jumătate de ou; pesmet 25 g; morcovi 250 g; ulei 25 g.

În laptele care clocotește cu 5 g zahăr se toarnă grișul sub formă de ploaie. Se amestecă mereu pînă se îngroașă ca o pastă. Compoziției fierbinți i se adaugă oul întreg, care se înglobează amestecînd bine cu telul. Se tapetează o tavă udată cu compoziția de griș, întinzînd-o într-un strat de cca. 2 cm grosime, cu o paletă lată, udată. Se dă la rece. Se porționează. Crochetele obținute se tăvălesc prin pesmet și se prăjesc în untdelemn bine încins.

Separat se taie morcovii în rondele și se înăbușă într-o crăticioară cu untdelemn încins, puțină sare și zahăr, la foc mic, încît să nu fie nevoie să se adauge apă.

Se amestecă din cînd în cînd ușor cu o furculiță ca să nu se ardă.

Sînt recomandate în boli de rinichi, stări de subnutriție. Crochetele cu grișul cîntărit se pot da și în caz de diabet zaharat, calculate în limita glucidelor permise pe zi. În acest caz se prepară fără zahăr și pesmet.

Proteine = 18 g. Glucide = 115 g. Lipide = 37 g. Calorii = 865.

104. Crochete de orez (2 porții)

Orez 150 g; unt 20 g; supă limpede de legume 750 ml; un ou; ceapă 10 g ; verdeață; mărar; pesmet 50 g; untdelemn 75 ml; sare; brînză de vaci 100 g (sau telemea 50 g).

În zeama de legume care clocotește se adaugă orezul, ceapa și untul. Se lasă la cuptor 30 de minute, într-un vas acoperit cu un capac. Se amestecă orezul cu mărarul și verdeața fin tocate, cu brînza de vaci sau cu telemeaua. Se toarnă compoziția într-o tavă udă, se întinde cu paleta într-un strat de cca 2 cm grosime. Se dă la rece. Din orezul răcit se modelează crochete care se prăjesc ca la rețeta nr. 103.

Au aceleași indicații dietetice. Pentru regimul diabeticului, orezul se cîntărește înainte de fierbere, iar supei de legume nu i se adaugă morcov.

O porție conține:

Proteine = 14 g. Glucide = 80 g. Lipide = 48 g. Calorii = 808.

105. Pilaf cu prune

Orez 75 g; prune uscate 50 g; apă 300 ml; untdelemn 15 g; zahăr 15 g.

Se spală foarte bine prunele uscate. Se înăbușă în puțină apă și untdelemn. Cînd prunele s-au umflat se adaugă orezul, zahărul și apa. Se fierbe puțin pe plită și se lasă 30 de minute la cuptor, unde se ține într-un vas acoperit cu un capac.

Scanned with OKEN Scanner

E recomandat în colecistite, hepatite, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, stări de subnutriție, în regimul de cruțare.

Proteine = 9 g. Glucide = 106 g. Lipide = 15 g. Calorii = 595.

106. Tăiței cu varză

Tăiței 75 g; varză albă 200 g; ulei 20 g; mărar; cimbru cernut; smîntînă 10 g.

Se curăță varza și se taie ca fideluța. Se înnăbușă în puțină apă cu untdelemn, pînă ce lichidul scade complet. Se amestecă varza cu tăițeii strecurați și bine scurși. Se adaugă mărar fin tocat și puțin cimbru și se lasă 15 minute la cuptor, așezați într-un vas cu puțină smîntînă. Se servesc cu restul smîntînii.

Sînt indicați în boli renale, stări de subnutriție, în regimul de cruțare. Pentru diabetici, tăițeii se cîntăresc înainte de a-i fierbe.

Proteine = 8 g. Glucide = 68 g. Lipide = 22 g. Calorii = 502.

107. Orez cu vinete

Orez 50 g; vinete 250 g; ulei 30 g; roșii 100 g; ceapă 20 g; supă de legume 250 ml; verdeață; un cățel de usturoi; mărar; smîntînă 15 g.

Se fierbe orezul în supa de legume cu verdeață.

Vinetele, tăiate felii, curățate de coajă, se lasă la scurs și se prăjesc în untdelemn bine înfierbîntat.

Într-o tavă se așază vinetele în strat, apoi orezul amestecat cu verdeața, o parte din roșii tăiate felii, usturoiul pisat, iar pe deasupra încă un strat de vinete și unul de felii de roșii. Se unge musacaua de orez și vinete cu o parte din cantitatea de smîntînă și se lasă la cuptor circa 20 de minute. Se servește cu restul smîntînii.

Se recomandă în diabet zaharat, boli renale, cardiace. Pentru regimurile în care e indicată o dietă hiposodată, vinetele se prăjesc fără sare, după ce au fost presărate cu făină. Se mărește cantitatea de usturoi și mărar.

Proteine = 7 g. Glucide = 68 g. Lipide = 33 g. Calorii = 597.

108. Aluat de clătite

Făină 80 g; lapte 60 ml; untdelemn 25 g; jumătate de ou; sare 1 g.

Făina, gălbenușul, sarea și laptele se bat cu telul, după ce se amestecă bine. La urmă se adaugă albușul de ou bătut spumă. Se amestecă ușor. Tigaia, bine înfierbîntată, se unge, cu pensula pentru grăsime, cu puțin untdelemn. Cu polonicul se toarnă în tigaie un strat subțire din compoziția de clătite. Se coace la foc iute. Se întoarce cu paleta de clătite. Se procedează la fel pentru fiecare clătită.

Clătitele prăjite sînt permise cu diverse umpluturi ca felul al doilea, sau ca desert, în boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, în regimul de cruțare, stări de subnutriție.

Fără umplutură, aluatul conține:

Proteine = 12 g. Glucide = 58 g. Lipide = 28 g. Calorii = 532.

Scanned with OKEN Scanner

109. **Orez cu roşii**

Orez 50 g; supă limpede de legume 200 ml; roşii 100 g; unt 15 g; mărar.

Supa limpede de legume, clocotită, se pune la cuptor să fiarbă, adăugîndu-i orezul amestecat cu mărar tocat. Se coace într-un vas cu capac. După ce orezul e gata, într-o formă unsă cu 5 g unt se pune, alternînd, un strat de orez, unul de roşii cojite tăiate felii, în aşa fel încît deasupra să fie un strat de roşii, şi bucăţele din cantitatea de unt rămasă. Orezul cu roşii preparat fără sare e indicat în mod special în hipertensiune arterială, boli cardiace, afecţiuni renale şi alte diete prescrise în cadrul regimului hiposodat.

Proteine = 22 g. Glucide = 72 g. Lipide = 40g. Calorii = 736.

SALATE

110. **Salată de sfeclă**

Sfeclă coaptă 150 g; ulei 10 g; suc de lămîie după gust; chimen.

Sfecla, bine spălată cu peria de zarzavaturi, se pune la copt. Se curăţă de coajă, se taie în rondele sau — pentru anumite diete (gastrite hipoacide, colecistite, colite) — se rade pe răzătoarea mică. Se adaugă untdelemn, lămîie, chimen (pisat în caz de gastrită), după gust, şi sare, conform indicaţiei.

E recomandată în dispepsii de putrefacţie, hepatite cronice, ciroze hepatice, gută, insuficienţă cardiacă, hipertensiune arterială, ateroscleroză.

În diabetul zaharat, sfecla se poate consuma (cîntărită) în locul fructelor. Conţine 10% glucide.

Proteine = 2 g. Glucide = 15 g. Lipide = 10 g. Calorii = 158.

111. **Salată de spanac**

Spanac 300 g; muştar 5 g; ulei 20 g; un ou răscopt; jumătate de lămîie.

Se alege spanacul, se spală frunză cu frunză sub un curent de apă.

Se opăreşte o clipă cu apă clocotită, cu sare. Se toacă mai mare şi se scurge bine. Separat, din muştar şi ulei, se face un sos pentru salată. Se subţiază sosul cu puţină zeamă în care a fiert spanacul. Se acreşte cu lămîie, se serveşte cu felii de ou răscopt.

E recomandată în constipaţii, obezitate (numai cu 5 g ulei), diabet zaharat, anemie, gravidelor şi în stări de denutriţie (spanacul opărit conţine 30 mg% vitamină C, 1 178 mg% vitamină A, 2 mg% Fe, 124 mg% Ca, 500 mg% K).

Proteine = 12 g. Glucide = 11 g. Lipide = 25 g. Calorii = 357.

112. **Salată de andive**

Andive 200 g; ulei de germen de porumb 20 g; muştar fără sare; frunze de mărar 1 g.

Se curăţă andivele, se spală frunză cu frunză sub un curent de apă; se taie în fîşii lungi, potrivit de late. Se lasă să se scurgă, de preferinţă pe un şervet, apoi se aşază într-un castron.

Din muştarul fără sare (din comerţ), ulei de germen şi cîteva linguri de apă sau de sifon se prepară sosul, care se răstoarnă peste salată.

Scanned with OKEN Scanner

Se presară mărar verde tocat. Andivele se spală şi se prepară imediat înainte de a fi consumate, deoarece păstrate în apă devin amare şi se înnegresc. În caz de regim mai sever, andivele pot fi fierte şi apoi asezonate.

Se recomandă în hipertensiune arterială, boli de rinichi, cardiopatii, obezitate (cu o cantitate redusă de ulei), gută, arterioscleroză.

Andivele conţin 10 mg% vitamină C, 6 000 mg% vitamină A, 80 mg% Ca şi 400 mg% K.

Proteine = 5 g. Glucide = 8 g. Lipide = 20 g. Calorii = 232.

113. Salată de crudităţi (vinegretă)

Varză 100 g; morcov 100 g; mere 60 g; salată verde 50 g; zahăr 5 g; untdelemn 10 g; oţet de fructe (numai conform indicaţiei).

Varza se taie mărunt şi se frămîntă cu mîna. Morcovul se rade pe răzătoarea cea mai mică, iar merele, pe răzătoarea de sticlă. Se amestecă toate la un loc cu untdelemnul, zahărul şi oţetul de fructe. Se umple o cană cu acest amestec, se ia cu lingura şi se răstoarnă în farfurie, pe două-trei foi de salată, în formă de evantai. Salata poate fi servită cu smîntînă.

E indicată îndeosebi în bolile renale şi gută, fără smîntînă în hipertensiunea arterială, ateroscleroză, afecţiuni cardiace. În diabetul zaharat, reţeta se prepară fără zahăr, cu morcovul şi merele cîntărite. După infarct miocardic, fără varză. În obezitate, cu cantitatea de ulei permisă şi fără morcov. În regimul gravidelor, în constipaţii fără colită, în stări de denutriţie, în tuberculoză, salata va fi servită cu sos de maioneză.

Proteine = 7 g. Glucide = 29 g. Lipide = 13 g. Calorii = 261.

114. Salată de conopidă

Conopidă 300 g; lapte 30 ml; un sfert de gălbenuş; untdelemn 25 g; mărar verde; lămîie sau oţet de fructe.

Buchetele de conopidă se spală sub un curent de apă şi se ţin apoi în apă cu puţin oţet. Se scurge conopida şi se pune la fiert în apă clocotindă cu puţin lapte, ca să rămînă albă.

Separat, din gălbenuş şi untdelemn se face sosul de maioneză, care se acreşte cu lămîie sau oţet. Se adaugă sare peste conopidă şi se presară mărar verde tocat.

Conopida caldă se poate servi *à l'anglaise* (cu unt şi verdeaţă) sau numai cu smîntînă.

E indicată în constipaţii, boli renale, cardiace, diabet zaharat, tuberculoză, stări de subnutriţie. În obezitate, cu lămîie şi mărar sau cu o lingură de iaurt.

Conopida fiartă conţine: 40 mg% vitamină C, 25 mg% vitamină A, 35 mg% Ca şi 300 mg% K.

Proteine = 8 g. Glucide = 16 g. Lipide = 26 g. Calorii = 330.

115. Varză murată fără sare (pentru salată)

Varză albă crudă 5 kg; drojdie de bere 20 g; mărar uscat; cimbru.

Se taie varza mărunt, iar jumătate din cantitate se aşază, presîndu-se, într-o oală de pămînt. Într-un tifon se leagă drojdia şi se aşază peste varza

Scanned with OKEN Scanner

presată în vas. Se pune pe deasupra restul verzei tăiate, se îndeasă bine și se umple oala cu apă fiartă și răcită. Pentru a camufla lipsa sării și a-i da gust se adaugă mărar uscat și rămurele de cimbru. Peste varză se pune o scîndurică, iar deasupra, o greutate bine spălată. Se acoperă oala cu tifon. Dacă în apa cu care s-a umplut vasul se observă mici bule de aer se schimbă apa, pînă cînd aceasta rămîne complet limpede.

La fiecare vînturare se spală scîndurica și piatra cu o perie curată.

Din această varză, cu o lingură de untdelemn, se prepară salata care se servește lîngă carne.

E recomandată în toate dietele cu restricție de sodiu. În ciroză, în cantități de 50—100 g, tocată foarte mărunt.

Varza albă conține după murare: 20 mg% vitamină C; 30 mg% vitamină PP, 65 mg% Ca și 400 mg% K.

La o porție de 200 g servită cu 20 g ulei varza murată conține:

Proteine = 4 g. Glucide = 12 g. Lipide = 20 g. Calorii = 244.

116. Salată de vinete, umplutură pentru roșii

O vînătă mică; două roșii; un sfert de ceapă; ulei 10 g; lapte 40 ml; jumătate de ardei gras; salată verde.

Se taie cîte un căpăcel în partea de sus a fiecărei roșii. Se scobesc de miez. Separat se spală vinetele; se coc la flacără, întorcîndu-le pe toate părțile, pînă cînd miezul se moaie bine și coaja se înnegrește. Se așază vînăta pe un fund de lemn, se ține de codiță, iar cu mîna muiată în apă rece se curăță de coajă și de eventualele semințe. Se toacă cu un cuțit de lemn, se răstoarnă într-un castron și se bate bine cu ulei, lapte și cîteva linguri din sucul miezului din roșii, obținut prin stoarcere prin tifon. Se toacă mărunt ceapa și se adaugă la vinete. Se umplu roșiile cu salata de vinete, se așază pe frunze de salată verde și se garnisesc cu ardei gras tăiat ca tăițeii.

Poate fi folosită în constipații, diabet zaharat, boli de inimă, hipertensiune arterială, inapetență, gută, boli de rinichi. În obezitate, uleiul se dozează conform prescripției. Vinetele pot fi bătute cu puțin ulei și lapte.

Proteine = 2 g. Glucide = 12 g. Lipide = 12 g. Calorii = 164.

117. Salată de ciuperci proaspete

Ciuperci 250 g; oțet 2 linguriță; mărar; ulei de germen de porumb 2 linguri; pătrunjel verde; un cățel de usturoi; sare după indicații.

Se curăță ciupercile și se spală în multe ape. Se pun să fiarbă cu apă cît le acoperă și cu oțet. Cînd sînt fierte se scurg bine și se taie felii. Se servesc cu mărar, usturoi, verdeață tocată, oțet și ulei de germen de porumb.

E recomandată în diabet zaharat, constipație. Preparată fără sare, salata de ciuperci poate fi consumată în boli de rinichi și în caz de hipertensiune arterială. Numai cu o linguriță de ulei, în obezitate. Salata nu se păstrează de la o zi la alta.

Proteine = 12 g. Glucide = 12 g. Lipide = 30 g. Calorii = 366.

Scanned with OKEN Scanner

118. Salată de fasole verde

Fasole 150 g; ulei 10 g; suc de lămîie sau oţet 10 ml; verdeaţă 1 g.

Fasolea se fierbe în apă care clocoteşte. În bolile de rinichi, salata se serveşte cu smîntînă, în hipertensiune arterială, boli cardiace, ciroză, bolnavilor sub tratament cortizonic, cu lămîie sau oţet şi mărar tocat în loc de sare. În caz de colite, colecistite, diabet zaharat, se adaugă sare.

Proteine = 3 g. Glucide = 10 g. Lipide = 10 g. Calorii = 142.

119. Salată ţărănească

Cartofi 100 g; fasole verde 50 g; ceapă verde trei fire; usturoi un fir; salată verde un sfert de căpăţînă; mărar 1 g; pătrunjel 1 g; untdelemn de germen de porumb 20 g; oţet de fructe; sare după indicaţii.

Cartofii se fierb în coajă şi se curăţă. Separat se fierbe fasolea, se taie în bucăţele mici, se amestecă cu cartofii tăiaţi în cuburi mici, cu ceapa şi usturoiul verde tăiate mărunt. Salata verde se taie ca fideluţa, verdeaţa se toacă şi se amestecă toate la un loc.

Se prepară sosul din oţet de fructe şi ulei şi se toarnă peste salată, amestecînd bine.

În caz de boli de rinichi, inimă, hipertensiune arterială, ciroză, la bolnavi sub tratament cortizonic, salata se prepară fără sare, mărind în schimb cantitatea de verdeţuri şi de ceapă.

În caz de diabet zaharat, cartofii se cîntăresc după curăţire şi fierbere. Salata ţărănească e indicată şi în constipaţie.

Proteine = 3 g. Glucide = 23 g. Lipide = 20 g. Calorii = 284.

120. Salată de ardei copţi

Doi ardei graşi; ulei 10 g; suc de lămîie; sare.

Se spală ardeii, se lasă să se usuce sau se şterg; se pun o tăbliţă aşezată la flacăra aragazului, învîrtindu-i pe toate feţele, pînă ce pieliţa se desprinde de pulpa ardeiului. Cînd s-au pătruns bine se pun într-un vas, se sărează şi se acoperă. Se curăţă după un sfert de oră, udînd mîna într-un castronel cu apă rece.

Se servesc în castronul cu amestecul preparat din ulei şi suc de lămîie.

E indicată în colecistite, hepatite, boli renale, cardiace, în regimul de cruţare, diabet zaharat. În caz de regim hiposodat, sarea se înlocuieşte cu mărar adăugat în sosul salatei.

Proteine = 1 g. Glucide = 5 g. Lipide = 10 g. Calorii = 114.

121. Salată de ardei copţi cu roşii

Doi ardei graşi; ulei 10 g; suc de lămîie sau 5 ml oţet; roşii 100 g.

Se prepară întocmai ca reţeta nr. 120, dar ardeii copţi se servesc cu garnitură de roşii.

Proteine = 2 g. Glucide = 10 g. Lipide = 10 g. Calorii = 138.

Scanned with OKEN Scanner

122. Salată de castraveţi cu ouă şi roşii

Castraveţi 100 g; un ou; roşii 100 g; mărar; ulei 20 g; suc de lămîie sau oţet 5 ml; sare.

Se spală castravetele, se curăţă de coajă, se taie în rondele cît mai subţiri. Separat se fierbe oul 10 minute. Se ţine în apă rece ca să se cureţe bine coaja. Se taie şi el în rondele. În salatieră, peste castraveţi se pun roşiile tăiate felii, se adaugă uleiul, sucul de lămîie şi mărarul.

Pe deasupra se garniseşte cu rondelele de ou răscopt. Sarea se adaugă după gust, la servire.

Se recomandă în diabet zaharat, boli renale, în caz de regimuri hipervitaminizate.

Proteine = 5 g. Glucide = 8 g. Lipide = 26 g. Calorii = 286.

123. Salată de cartofi şi sfeclă

Cartofi 125 g; sfeclă coaptă sau fiartă 50 g; pătrunjel sau chimen; sos de maioneză (reţeta nr. 161).

Cartofii se fierb în coajă, se curăţă şi, cînd s-au răcit, se taie felii. Sfecla coaptă se taie şi ea felii. Se amestecă cu pătrunjelul fin tocat. Se prepară separat sosul de maioneză sau sosul de muştar fără sare (reţeta nr. 251), pentru regimurile cu indicaţie specială. Fără maioneză, numai cu untdelemn şi suc de lămîie, reţeta se recomandă în colecistite şi hepatite; numai cu 50 g cartofi, în colite. Cu cartofii şi sfecla cîntărite, şi ambele calculate în limita glucidelor permise, se recomandă în diabetul zaharat. Servită cu maioneză, reţeta cîştigă în valoare calorică.

Proteine = 2 g. Glucide = 30 g. Lipide = zero. Calorii = 128. Cu 10 g ulei = 218 calorii.

124. Salată de roşii şi ardei gras

Roşii 100 g; doi ardei graşi; verdeaţă; ulei 10 g; oţet 5 ml (sau suc de lămîie); sare.

Se spală roşiile, se curăţă de coji şi de sîmburi şi se taie felii. Ardeii se spală, se gustă să nu fie iuţi, se taie şi ei în felii rotunde sau în firişoare subţiri ca fideluţa. Se amestecă roşiile şi ardeii.

Separat se face sosul de salată, din ulei, oţet, verdeaţă şi puţină sare. Pentru gust se poate adăuga şi ceapă foarte fin tocată.

Preparatul e indicat în diabetul zaharat. În caz de boli renale, în regimul fără sare, aceasta va fi înlocuită cu mărar sau cu o linguriţă de muştar fără sare, amestecat în sosul salatei.

Proteine = 2 g. Glucide = 9 g. Lipide = 10 g. Calorii = 134.

125. Salată de ţelină cu măr şi sos de maioneză

Ţelină 100 g; măr 50 g; sos de maioneză 50 g (reţeta nr. 161); verdeaţă; chimen sau sare.

Se curăţă ţelina, se taie subţire în lung, se amestecă cu mărul ras şi cu sosul de maioneză.

Scanned with OKEN Scanner

E recomandată în boli renale. Lipsa sării poate fi camuflată adăugînd chimen și verdeață în cantitate mai mare. Pentru diabetici se cîntărește țelina.

Proteine = 1 g. Glucide = 15 g. Lipide = zero. Calorii = 64 (fără sosul de maioneză).

126. Salată de țelină cu nuci și smîntînă

Țelină 150 g; măr 50 g; untdelemn sau ulei de parafină 10 g; suc de lămîie; 2—3 nuci.

Se prepară întocmai ca rețeta nr. 125; în plus se adaugă nucile, tăiate și ele în felii subțiri.

E recomandată în mod special în constipația fără colită.

Proteine = 2 g. Glucide = 19 g. Lipide = 10 g. Calorii = 174.

127. Salată de varză albă

Varză 200 g; morcov 50 g; untdelemn 20 g; suc de lămîie sau oțet 10 ml; sare sau chimen.

Se desface varza în foi, se spală sub un curent de apă fiecare foaie în parte, se taie în firișoare subțiri. Se freacă apoi cu puțin oțet pînă se moaie și lasă zeamă.

Morcovii, curățați și spălați, se rad pe răzătoare și se amestecă cu varza. Separat, într-o ceșcuță se prepară sosul de salată din untdelemn, suc de lămîie și chimen sau sare. Se amestecă bine cu varza.

Se recomandă în boli de rinichi și în hipertensiune arterială, în regimul de cruțare și în cazurile în care se recomandă cruditați.

În caz de diabet zaharat se adaugă doar cîteva firișoare de morcov, pentru a da față salatei. În regimurile desodate, sarea se înlocuiește cu chimen. În obezitate se reduce cantitatea de untdelemn.

Proteine = 5 g. Glucide = 13 g. Lipide = 20 g. Calorii = 252.

128. Salată verde

Salată verde 200 g; untdelemn 10 g; suc de lămîie sau oțet 5 ml; sare; mărar.

Se curăță salata. Se spală frunză cu frunză sub jet de apă. Se așază în salatieră, fie cu frunzele întregi, imitînd o căpățînă de salată, fie tăiată în fîșii lungi (imediat înainte de servire, pentru a nu pierde vitaminele). Se adaugă de îndată sucul de lămîie, untdelemnul și mărarul tocat.

Se poate folosi tăiată ca fideluța, în colecistite și colite. În hepatite, afecțiuni renale, cardiace, hipertensiune arterială, obezitate, în regimul de cruțare e de preferat să fie tăiată la servirea în farfurie.

Proteine = 2 g. Glucide = 4 g. Lipide = 10 g. Calorii = 114.

129. Varză albă murată (salată)

Varză murată 200 g; ulei 20 g; boia dulce.

Se taie varza în firișoare lungi. Se așază în salatieră, se amestecă cu uleiul. La nevoie, după gust, se adaugă puțin suc de lămîie. Se dă față cu

Scanned with OKEN Scanner

boia dulce de ardei, presărată pe deasupra. Spălată bine de sare şi fin tocată poate fi servită în colecistitele cronice, în hepatite.

E recomandată în diabet şi în regimul de cruţare, mai ales pe timpul iernii, pentru vitamina C pe care o conţine.

Proteine = 10 g. Glucide = 16 g. Lipide = 20 g. Calorii = 284.

130. Salată verde cu sos de muştar fără sare

Salată verde 250 g; mărar; sos de muştar fără sare 10 g.

Salata verde se prepară întocmai ca la nr. 128. La servire se amestecă cu sosul de muştar fără sare (reţeta nr. 251). Se poate da în unele diete cu prescripţie de regim hiposodat.

Proteine = 2 g. Glucide = 8 g. Lipide = 10 g. Calorii = 130.

131. Salată de dovlecei cu smîntînă

Dovlecei în floare 300 g; oţet; mărar; sare sau chimen; smîntînă 50 g.

Se curăţă dovleceii de coajă, se taie felii sau, dacă sînt foarte mici, se lasă întregi. Se pun la fiert în apă sărată care clocoteşte, circa 15 minute, într-o cratiţă, ca să nu se sfărîme sau, mai bine, pe grătarul vasului de fiert la aburi. Se scurg bine. După ce s-au răcit se servesc cu sosul de salată pregătit din mărar tocat şi smîntînă.

Salata de dovlecei în floare poate fi prescrisă în ulcerul gastro-duodenal cronic, în boli renale, în regimul de cruţare, în diabetul zaharat.

Proteine = 3 g. Glucide = 18 g. Lipide = 10 g. Calorii = 174.

132. Salată de dovlecei cu sos de iaurt

Dovlecei în floare 300 g; mărar; sare sau chimen; iaurt 50 g.

Se prepară întocmai ca reţeta nr. 131, înlocuind însă sosul de smîntînă cu iaurt.

E recomandată în gastrite hipoacide, colite, colecistite, hepatite, hipertensivilor, în regimul de cruţare şi în obezitate.

Proteine = 5 g. Glucide = 20 g. Lipide = 2 g. Calorii = 118.

PREPARATE DIN LEGUME

133. Legume sote cu unt

Morcov 75 g; mazăre boabe 50 g; cartofi 50 g; dovlecei 100 g; verdeaţă 1 g; unt (sau ulei) 15 g.

Se fierb zarzavaturile în apă (cît să le acopere), într-un vas cu capac, punînd la fiert mai întîi morcovul tăiat în cubuleţe, apoi mazărea, cartofii tăiaţi tot cubuleţe şi dovleceii în floare.

Se strecoară şi se servesc fierbinţi cu unt. Sînt tot atît de gustoşi şi cu smîntînă.

Preparatul e indicat în dispepsii de putrefacţie, în constipaţie, în obezitate, nefropatii, anemie şi perioada de convalescenţă a bolilor contagioase.

Scanned with OKEN Scanner

În diabetul zaharat, morcovii și cartofii vor fi cîntăriți în limita glucidelor permise pe zi. În regimurile foarte severe, în hepatitele acute, în guta în puseu, soteurile se servesc cu suc de lămîie sau cu o lingură de iaurt.

Proteine = 2 g. Glucide = 23 g. Lipide = 12 g. Calorii = 208.

134. **Legume** à la grecque

Dovlecei 50 g; fasole verde 50 g; morcovi 50 g; conopidă 50 g; ulei de germeni de porumb 20 g; mărar; pătrunjel; sare 1 g.

Se taie legumele în bucăți mici, conopida se rupe în buchețele mici și toate se înnăbușă în untdelemn și apă clocotindă numai cît să le acopere. Cînd sînt aproape fierte se adaugă dovleceii tăiați și ei în bucățele, sarea și verdețurile.

Preparatul e prescris mai ales în dietele cu indicație de a consuma grăsimi vegetale, ca ateroscleroză, afecțiuni cardiace, hipertensiune arterială, colecistite. În obezitate, untdelemnul se dozează conform prescripției.

Se pot servi ca garnitură lîngă carne rasol sau grătar.

Proteine = 3 g. Glucide = 15 g. Lipide = 20 g. Calorii = 252.

135. **Dovlecei umpluți cu brînză**

Dovlecei 250 g; brînză de vaci 100 g; jumătate de ou; griș 5 g (fiert în lapte); mărar tocat 1 g; smîntînă sau iaurt 25 g.

Se curăță dovleceii, se taie în lung în jumătăți, se scobesc, se opăresc în apă clocotindă.

Se amestecă brînza de vaci cu oul, grișul și verdeața. Se lasă în cuptor circa o jumătate de oră cu jumătate din cantitatea de smîntînă.

În caz de ulcer gastro-duodenal, umplutura se pregătește fără mărar tocat. Rețeta preparată cu unt la servire și băgată la cuptor cu sos alb dietetic e recomandată în colecistite, hepatite. Se poate prepara și cu telemea desărată (vezi rețeta nr. 230). În cazurile în care e interzisă sarea se suplimentează cantitatea de verdețuri aromate, care vor înlocui organoleptic lipsa sării.

Proteine = 21 g. Glucide = 22 g. Lipide = 8 g. Calorii = 244.

136. **Chifteluțe de morcovi și mere**

Morcovi 200 g; mere 100 g; griș 20 g; lapte 50 ml; zahăr 3 g; pesmet 10 g; untdelemn 30 ml; smîntînă 20 g.

Morcovii rași se fierb înnăbușit în lapte. Cînd sînt fierți se adaugă grișul și zahărul și se mai fierb încă 14 minute. După ce compoziția s-a răcit se amestecă cu merele rase. Cu mîna se modelează chifteluțe sau rulouri și se prăjesc apoi în untdelemn încins. Se servesc cu smîntînă.

Sînt indicate în constipația fără colită, boli renale, cardiace, tuberculoză, stări de denutriție.

Proteine = 8 g. Glucide = 55 g. Lipide = 35 g. Calorii = 378.

Scanned with OKEN Scanner

137. **Cartofi copți umpluți cu miezul lor și unt** (și brînză de vaci)

Cartofi 300 g; unt 10 g; lapte 60 ml.

Se coc cartofii, se scobesc de miez. Acesta se amestecă cu laptele fierbinte și untul, pînă se obține o pastă. Se umplu cartofii și se țin în cuptor încă 5 minute.

Rețeta cu umplutură de cartofi, unt și lapte e recomandată în ulcerul gastro-duodenal cronic, în gastrite hipoacide, colite.

În afecțiunile în care e interzisă sarea se folosește chimenul, iar în boli hepatice, colecistite, stări de denutriție, convalescență, după boli contagioase se adaugă brînză de vaci.

Rețeta poate fi folosită și de diabetici, cîntărind însă cartofii înainte de a-i coace.

Proteine = 8 g. Glucide = 62 g. Lipide = 10 g. Calorii = 370.

138. **Budincă de cartofi cu brînză de vaci** (sau telemea)

Cartofi 250 g; lapte 60 ml; unt 10 g; un sfert de ou; făină 10 g; sare 1 g, după indicații.

Se fierb cartofii în coajă și se trec prin sită. Se amestecă împreună cu un sos alb făcut din făină și lapte, cu brînză, gălbenușul și albușul bătut spumă.

Se unge forma cu jumătate din cantitatea de unt și se răstoarnă compoziția. Se coace în baie de apă. La servire se adaugă restul untului.

Sub această formă, preparatul poate fi recomandat în ulcerul gastro-duodenal cronic, în gastrite hiperacide, hepatite cronice, colecistite. În boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, lipsa sării se maschează cu mărar tocat sau praf de chimen care se amestecă în cartofi.

În stări de denutriție, subnutriție și, în genere, în regimurile hipercalorice se servește cu smîntînă.

Proteine = 7 g. Glucide = 60 g. Lipide = 12 g. Calorii = 376.

139. **Budincă de spanac cu brînză** (sau carne)

Spanac 250 g; unt 10 g; făină 10 g; brînză de vaci 50 g (sau 50 g carne tocată înnăbușită); jumătate de ou fiert.

Se spală spanacul frunză cu frunză, sub jet de apă. Se fierbe. Se scurge foarte bine. Se toacă și se amestecă cu un sos alb făcut din făină și lapte. Se amestecă împreună cu jumătate de gălbenuș, jumătate din cantitatea de unt, brînza (sau carnea) și albușul bătut spumă.

Cu restul untului se unge o formă de sticlă „Iena" în care se răstoarnă compoziția și se pune în cuptor în baie de apă. Suprafața budincii se unge cu gălbenușul rămas.

Budinca e indicată în hepatite cronice, colecistite, ciroze, anemie, boli cardiace, hipertensiune arterială, în alimentația gravidelor. În caz de diabet zaharat, budinca se prepară fără sos de făină, se servește însă cu smîntînă.

Proteine = 16 g. Glucide = 18 g. Lipide = 8 g. Calorii = 208.

Scanned with OKEN Scanner

140. Suflé de conopidă

Conopidă 250 g; jumătate de ou; brînză de vaci sau telemea desărată 50 g; smîntînă 25 g; unt 5 g; lapte 50 ml; făină 10 g.

Se spală conopida, se fierbe 20—25 de minute în apă clocotindă. Separat se face un sos alb din făină şi lapte. Se amestecă sosul cu conopida, cu brînza de vaci zdrobită sau cu telemeaua rasă şi la urmă se înglobează uşor albuşul de ou bătut spumă. Se răstoarnă compoziţia într-un vas de dat la cuptor. Se unge cu gălbenuşul de ou şi se coace.

Sufleul pregătit din pireu de conopidă şi brînză de vaci, pus la copt în baie de apă, poate fi consumat în gastrite şi ulcer gastro-duodenal în faza de linişte, în colite, gastrite hipoacide, ateroscleroză, operaţii pe laringe. În nefropatii, regimul gravidei, tuberculoză, stări de denutriţie, sufleului i se măreşte valoarea nutritivă adăugînd smîntînă, iar în caz de diabet zaharat se prepară fără sos alb în făină.

Conopida fiartă aduce 40 mg vitamină C, 25 mg vitamină A, 300 mg K şi 35 mg Ca.

Reţeta preparată cu brînză de vaci şi smîntînă aduce:

Proteine = 10 g. Glucide = 31 g. Lipide = 10 g. Calorii = 254.

141. Cartofi gratinaţi

Cartofi 300 g; făină 15 g; unt 10 g; lapte 50 ml; un sfert de ou; telemea desărată sau caşcaval sau brînză de vaci 100 g; pesmet; sare.

Se curăţă cartofii, se fierb în coajă. După ce s-au răcit se taie în felii rotunde sau în pătrăţele. Se desface făina separat cu puţină apă rece, se răstoarnă în laptele care clocoteşte şi se fierbe amestecînd continuu. Se lasă sosul să se răcească, i se adaugă cartofii, oul şi jumătate din cantitatea de telemea rasă, brînză de vaci sau caşcaval. Compoziţia, amestecată bine, se răstoarnă într-o tavă unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Pe deasupra se presară restul de brînză. De preferat, tava unsă se pune la cuptor, într-o alta mai mare cu apă fierbinte (baie de apă). Cartofii sînt mai gustoşi serviţi cu smîntînă.

Preparatul e recomandat în ulcerul gastro-duodenal cronic, în boli renale, în stări de denutriţie, în regimul de cruţare. Fără smîntînă, în colecistite, hepatite, hipertensiune arterială. În caz de diabet zaharat, cartofii se cîntăresc înainte de a-i fierbe.

Proteine = 26 g. Glucide = 78 g. Lipide = 12 g. Calorii = 524.

142. Cartofi cu unt şi smîntînă

Cartofi 300 g; unt 10 g; smîntînă 40 g; sare sau chimen.

Se fierb cartofii întocmai ca la reţeta nr. 133. Scurşi de apă şi foarte fierbinţi se servesc cu unt topit în baie de apă şi smîntînă pe deasupra.

Preparatul e indicat fără smîntînă în colecistite, hepatite. În cantitate precis cîntărită, în diabetul zaharat. În caz de regim renal cu dietă hiposodată se înlocuieşte sarea cu chimen.

Proteine = 6 g. Glucide = 60 g. Lipide = 16 g. Calorii = 408.

Scanned with OKEN Scanner

143. Chifteluțe de cartofi

Cartofi 300 g; un sfert de ou; pesmet 20 g; ulei 25 g; sare sau chimen pisat.

Cartofii curățați se pun la fiert în apă clocotindă cu sare. Se scurg și se prepară din ei un pireu căruia i se adaugă oul. Se amestecă, se modelează chifteluțe plate care se tăvălesc prin pesmet. E de preferat să fie prăjite într-o baie de ulei adîncă.

Pentru regimul renal fără sare se adaugă chimen, iar în caz de subnutriție și cînd există indicații de suplimentare a caloriilor, chifteluțele se servesc cu smîntînă.

Proteine = 9 g. Glucide = 70 g. Lipide = 27 g. Calorii = 559.

144. Chifteluțe de varză

Varză albă 200 g; lapte 150 ml; un sfert de ou; făină 40 g; sare, chimen sau cimbru; untdelemn 25 g; smîntînă 10 g.

Se spală varza și se rade pe răzătoare. Se înnăbușă cu jumătate din lapte și puțină sare, pînă cînd varza e bine pătrunsă și lichidul a scăzut complet. Separat, din restul laptelui, ou și făină se prepară un aluat de clătite (rețeta nr. 108) care se amestecă împreună cu varza. Se adaugă cimbru cernut sau chimen. Se modelează chifteluțele și se pun la prăjit în untdelemn bine înfierbîntat. Se servesc cu smîntînă sau sos de iaurt (rețeta nr. 236).

Chifteluțele de varză cu smîntînă sînt recomandate în afecțiuni renale, stări de subnutriție, constipație, tuberculoză, gută.

Proteine = 14 g. Glucide = 46 g. Lipide = 35 g. Calorii = 555.

145. Conopidă gratinată

Conopidă 250 g; un sfert de ou; unt 20 g; făină 20 g; lapte 50 ml; brînză de vaci, telemea desărată sau caşcaval 100 g; sare sau chimen.

Conopida se curăță, se spală și se fierbe în apă cu sare sau, în caz de regim în care e interzisă sarea (renali, hipertensivi etc.), cu puțin chimen.

Separat se face un sos alb dietetic, din lapte, făină și o parte din unt (rețeta nr. 230), care se fierbe pînă se îngroașă. De îndată ce s-a răcorit i se adaugă oul și sarea. Se ia din compoziție și se pune într-o tavă un strat gros, peste care se presară buchetele de conopidă. Se acoperă cu restul sosului, peste care se pune brînza de vaci, telemeaua sau caşcavalul. Tava va fi ținută în cuptor circa 30 de minute, pînă ce conopida se rumenește.

Se poate servi cu mărar tocat sau, în caz de subnutriție și tuberculoză cu smîntînă.

Proteine = 27 g. Glucide = 32 g. Lipide = 20 g. Calorii = 416.

145 bis. Conopidă poloneză

Conopidă 250 g; unt 25 g; pesmet 20 g; sare.

Se fierbe conopida ca la nr. 145. Pesmetul se dextrinizează într-o tavă, fără grăsime, în cuptor; untul se topește în baie de apă. Untului topit i se adaugă pesmetul rumenit. Se amestecă bine. Se toarnă peste conopidă.

Scanned with OKEN Scanner

Rețeta e indicată fără pesmet în diabet zaharat, în boli renale. Fără unt și pesmet, cu iaurt și verdeață, în obezitate.

Proteine = 8 g. Glucide = 20 g. Lipide = 20 g. Calorii = 292.

146. Dovlecei gratinați

Dovlecei 250 g; unt 20 g; lapte 100 ml; făină 20 g; un sfert de ou; pesmet; mărar; sare; brînză de vaci, telemea desărată sau caşcaval 100 g.

Se curăță dovleceii de coajă, se taie în bucăți mai mari; se fierb în apa cu sare. Se scurg de apă și se prepară întocmai ca la nr. 141 (cartofi gratinați).

Pentru regimurile hiposodate, sarea se înlocuiește cu mărar. Rețeta e recomandată în ulcerul gastro-duodenal, gastrite hiperacide, colite, colecistite, boli cardiace, hipertensiune arterială, în regimul hepatic, în cel de cruțare.

Proteine = 8 g. Glucide = 20 g. Lipide = 20 g. Calorii = 292.

147. Dovlecei cu smîntînă

Dovlecei 250 g; smîntînă 60 g; mărar.

Dovleceii se curăță și se fierb ca la nr. 146. În loc de sosul alb, peste dovleceii fierbinți se toarnă smîntînă.

Rețeta e indicată în ulcerul gastro-duodenal cronic, gastrite cu hiperaciditate, în diabet zaharat, boli renale și în regimul de cruțare.

Proteine = 6 g. Glucide = 10 g. Lipide = 32 g. Calorii = 352.

148. Fasole verde cu sos de smîntînă

Fasole verde 200 g; sos de smîntînă 60 g (rețeta nr. 237) cu mărar.

Fasolea verde se curăță, se spală și se pune la fiert în apă cu sare. Se scurge. Se servește cu sos fierbinte de smîntînă, peste care se presară mărar.

Rețeta e indicată în boli renale, în diabet zaharat, în regimul de cruțare.

Proteine = 5 g. Glucide = 12 g. Lipide = 8 g. Calorii = 140.

149. Fasole verde sote

Fasole 200 g; unt 10 g; sare.

Se procedează ca la rețeta nr. 148. Fasolea fiartă, scursă de apă, se înnăbușă cu unt.

În caz de ulcer gastro-duodenal cronic, fasolea se poate mărunți cu cuțitul. Poate fi recomandată în colite, colecistite, hepatite.

Cînd restricția de lipide e severă, untul se înlocuiește cu iaurt.

Proteine = 5 g. Glucide = 12 g. Lipide = 10 g. Calorii = 158.

150. Legume asortate

Morcov 75 g; mazăre boabe 50 g; cartofi 50 g; divlecei 100 g; verdeață; unt sau ulei 15 g (sau smîntînă 25 g) (sau iaurt 50 g).

Se procedează ca la rețeta nr. 133.

Are aceleași indicații dietetice.

Proteine = 6 g. Glucide = 29 g. Lipide = 12 g. Calorii = 248.

Scanned with OKEN Scanner

151. Ghiveci de legume

Morcov 50 g; cartofi 100 g; dovlecei 50 g; mazăre 50 g; fasole verde 25 g; conopidă 50 g; păstîrnac 25 g; roşii 150 g; ulei 15 g; verdeaţă; sare după indicaţii.

Se taie zarzavaturile în felul următor: morcovul în rondele, cartofii în cubuleţe, fasolea verde şi dovleceii în bucăţi.

Se pun să fiarbă direct în cuptor cu supă de legume cît să le acopere şi untdelemn. Cînd sînt aproape gata se adaugă roşiile tăiate felii. Se lasă să scadă în cuptor.

Se serveşte cu smîntînă.

Ghiveciul preparat prin înnăbuşirea legumelor în supă de legume, la cuptor, poate fi consumat de hepatici, colecistopaţi, cardiaci, gravide, la care digestia trebuie să fie uşoară.

Pentru renali şi hipertensivi, reţeta poate fi modificată prin prăjirea legumelor. Produsele de torefacţie obţinute prin încingerea grăsimilor şi o mare cantitate de verdeţuri adăugate vor substitui sarea din punct de vedere organoleptic.

Pentru diabetici, morcovii, cartofii şi mazărea se cîntăresc şi se calculează în limita glucidelor permise. Aceste legume bogate în glucide se limitează şi în alimentaţia obezilor, suplimentîndu-se porţia de ghiveci cu roşii, dovlecei sau varză.

Proteine = 8 g. Glucide = 39 g. Lipide = 15 g. Calorii = 323.

PREPARATE DIN OUĂ (felul I şi al II-lea)

152. Pastă de ou

Două ouă; unt 6 g; sare 1 g.

Se fierb ouăle 5 minute în apă clocotindă. Se lasă să se răcorească puţin, se curăţă de coajă, se toacă ouăle cu un cuţit, se zdrobesc cu furculiţa, se sărează şi apoi se freacă împreună cu untul pînă cînd se obţine o pastă cu care se ung tartinele.

Reţeta se poate suplimenta proteic adăugînd caş, urdă, brînză de vaci sau, în stări de denutriţie, cu telemea. Pasta din ou tocat se recomandă în regimul ulcerosului pentru uns tartinele. De asemenea, în alimentaţia adolescentului, a gravidelor, în tuberculoză, în anemii.

Aceeaşi pastă, preparată numai din gălbenuşuri cu unt şi mirodenii care substituie sarea, are o largă întrebuinţare în regimul cu proteine limitate al renalilor. Preparată din ou şi unt, reţeta aduce:

Proteine = 13 g. Glucide = 13 g. Lipide = 16 g. Calorii = 248. Cu 25 g brînză de vaci aduce 211 calorii.

153. Omletă dietetică

Două ouă; lapte 100 ml; unt 5 g.

Se bat ouăle cu furculiţa, se amestecă împreună cu laptele. Se unge un vas cu unt, se răstoarnă omleta şi se pune să fiarbă la foc mic, într-un vas cu apă, la aburi.

Scanned with OKEN Scanner

Omleta dietetică e recomandată în gastrită și în ulcerul gastro-duodenal cu hiperaciditate, în dispepsiile de fermentație, în diabetul zaharat, stări de denutriție, anemie, tuberculoză pulmonară.

Proteine = 13 g. Glucide = 4 g. Lipide = 18 g. Calorii = 230.

154. Omletă dietetică din albuș

Două albușuri; lapte 50 ml; unt 5 g; verdeață; mărar verde 1 g.

Se bate albușul, se amestecă împreună cu laptele și verdeața tocată mărunt. Se răstoarnă compoziția într-un vas uns cu unt, așezat într-un alt vas cu apă. Se lasă albușul să se coaguleze încet la aburi, apoi se introduce omleta în cuptor.

Rețeta preparată fără sare e indicată în ciroza decompensată cu regim desodat, în hepatită cronică cu regim hiposodat, în afecțiuni cardiace, în hipertensiune arterială, cît și în dispepsii de fermentație, enterocolite cronice, nefroză lipoidică, în diabetul zaharat și, în general, în dietele cu regim hiperproteic.

Omleta dietetică din albuș e mai gustoasă servită cu suc de roșii, sos de roșii (rețetele nr. 238, 239, 240) sau de măceș, cu muștar fără sare (rețeta nr. 251). Cu adaos de brînză de vaci (rețeta nr. 75), urdă (rețeta nr. 76), caș, carne fiartă, suplimentarea regimului cu proteine devine și mai substanțială.

Omleta, împărțită în două foi preparate separat din cîte un albuș, poate fi servită cu umplutură de pireu de spanac frecat cu lapte, sau de morcov, așezat între cele două straturi de ou.

Omleta preparată din albuș, lapte și unt conține:

Proteine = 13 g. Glucide = 4 g. Lipide = 8 g. Calorii = 140.

155. Albuș de ou răscopt umplut cu brînză de vaci

(Vezi rețeta nr. 79, brînză de vaci cu umplutură pentru ou).

156. Ochi dietetic în cuib de cartofi pireu

Cartofi 200 g; lapte 50 ml; făină 10 g; un ou; smîntînă 25 g.

Se curăță cartofii și se pun să fiarbă în apă clocotindă (cît să-i acopere), într-un vas cu capac. Se strecoară și se trec prin presa de pireu. Pireul se bate bine cu laptele fierbinte. Într-o formă mică (o cană) se presară făina și se așază pireul în strat gros. În mijlocul cartofilor se face cu lingura o gropiță în care se sparge oul. Compoziția așezată în formă se ține 10 minute la cuptor. Se servește cu smîntînă sau cu sosuri dietetice (rețetele nr. 230, 239, 240).

Conform prescripției, oul preparat în acest fel e indicat în ulcerul gastro-duodenal, în colecistite cronice, anemie, boli contagioase în stadiul cronic, tuberculoză.

În caz de diabet zaharat, pireul de cartofi se cîntărește înainte de a fi introdus în cuptor, calculînd glucidele pe care le conține, în funcție de cele permise în rația zilnică.

Rețeta poate fi îmbogățită proteic dacă e servită cu brînză de vaci sau telemea rasă pe deasupra, sau cu suc de roșii crude, pentru vitaminizare.

Proteine = 13 g. Glucide = 49 g. Lipide = 7 g. Calorii = 311.

Scanned with OKEN Scanner

157. **Ochi dietetic în cuib de mămăliguță**

Un ou; mămăliguță 200 g; unt 5 g; smîntînă 25 g.

Rețeta se prepară ca aceea de mai sus. Ochiul se sparge în gropița făcută în mămăliguță și se introduce apoi în cuptor.

Rețeta are aceleași indicații ca la „ochi dietetic în cuib de cartofi".

Proteine = 8 g. Glucide = 24 g. Lipide = 9 g. Calorii = 209.

158. **Omletă sîrbească**

Două ouă; jumătate de ardei gras; două roșii mici; două fire de ceapă verde; verdeață; 2 boabe de piper; unt sau ulei 15 g.

Se încinge uleiul și se prăjesc: ceapa tocată mărunt, ardeiul gras tocat la fel, roșiile opărite și curățate de coji și semințe, stoarse de zeamă, tăiate în cubulețe și verdeață tocată mărunt. Se adaugă piperul și ouăle bătute cu furculița ca pentru omletă. Se rumenește pe o parte, se întoarce pe cealaltă și se servește rulată, ca o clătită.

În caz de diabet zaharat, anemie, tuberculoză, stări de denutriție, omleta poate fi servită cu cașcaval ras și se poate pregăti cu sare. În boli de rinichi, hipertensiune arterială, boli cardiace, la bolnavi sub tratament cortizonic, sarea se înlocuiește cu verdeață și piper.

Proteine = 12 g. Glucide = 6 g. Lipide = 25 g. Calorii = 297.

159. **Omletă umplută cu salată de legume**

Două ouă; morcovi 100 g; albitură 50 g; dovlecei 50 g; mazăre 25 g; ulei 15 g; verdeață.

Omleta dietetică, preparată la fel ca la nr. 153, poate fi umplută cu legume care au fiert în supă, tăiate în cubulețe (morcov, albitură). Acestora li se pot adăuga dovlecei și mazăre fierte înnăbușit, exceptînd însă mazărea în caz de ulcer gastro-duodenal și colite.

Omleta preparată dietetic, umplută cu legume fierte, poate fi servită în boala ulceroasă în stadiul cronic, în colite, boli de rinichi, cardiace, în anemie, tuberculoză, stări de denutriție.

Proteine = 15 g. Glucide = 18 g. Lipide = 25 g. Calorii = 357.

160. **Ruladă de ou cu carne fiartă**

Carne 150 g; un ou; unt 15 g; făină 15 g; lapte 30 ml; smîntînă 25 g; sare.

Se freacă gălbenușul, untul și sarea. Separat se bate albușul spumă. Se adaugă alternativ făina și spuma de albuș peste gălbenușul frecat. Se amestecă și se coace compoziția pe o tavă tapetată cu făină. Cînd omleta e gata se răstoarnă pe un șervet ud. Separat se prepară carnea. Aceasta se fierbe, se trece de cîteva ori prin mașina de tocat carne. Se freacă apoi cu lapte pînă se transformă într-o pastă. Se întinde carnea astfel preparată, cu un cuțit lat, peste omletă.

Se rulează totul în șervet și se taie felii care pot fi servite cu smîntînă în caz de ulcer gastro-duodenal, cu unt în colite, cu iaurt în colecistite. În caz

Scanned with OKEN Scanner

de diabet zaharat se calculează 20 g făină (15 g glucide), care se scad din cele permise pe o zi.

Rulada poate fi preparată şi numai din albuş cu umplutură de brînză de vaci cu mărar, sau cu urdă dulce ori cu carne şi sos de roşii dietetic. Astfel pregătită, reţeta e indicată în hepatite, ciroze şi cînd e necesară o dietă hiperproteică. În caz de diabet zaharat se calculează făina.

Proteine = 39 g. Glucide = 11 g. Lipide = 26 g. Calorii = 304.

161. Maioneză

Un gălbenuş; ulei de germen de porumb 100 g; suc de lămîie 25 ml; sare; muştar.

Se freacă gălbenuşul cu sare, se adaugă cu picătura uleiul, amestecînd continuu, apoi sucul de lămîie. Dacă maioneza se taie, se poate repara adăugînd o linguriţă de apă clocotindă.

Din maioneză pot deriva tot felul de sosuri.

Cînd e necesară o restricţie de grăsimi, maioneza se înmulţeşte cu lapte.

Proteine = 2 g. Glucide = zero. Lipide = 105 g. Calorii = 953.

162. Maioneză cu muştar fără sare (din comerţ)

Se prepară la fel ca reţeta nr. 161, înlocuind muştarul cu muştar fără sare.

163. Cuib de roşii cu ochi românesc

Roşii 200 g; două ouă; ulei sau unt 5 g; verdeaţă 1 g; brînză de vaci 25 g.

Se scobesc roşiile, se lasă să se scurgă cu gura scobiturii în jos. Înăuntru se sparge un ou întreg; se adaugă bucăţica de unt şi verdeaţa. Se ţine circa 10 minute la cuptor. Se servesc cu brînză de vaci presărată peste roşii.

Se recomandă în diabetul zaharat, anemie, stări de denutriţie, gravidelor şi în boli renale.

Proteine = 17 g. Glucide = 11 g. Lipide = 15 g. Calorii = 247.

PREPARATE DIN PEŞTE

164. Pastă de scrumbii

Scrumbie 50 g; unt 10 g; cartofi copţi 250 g; zeamă de lămîie după gust.

Scrumbia se pune la desărat în apă călduţă. Cartofii se coc la cuptor şi se scobesc de miez. Scrumbia împreună cu miezul de cartofi se trece prin maşina de tocat carne. Pireului obţinut i se adaugă untul, zeama de lămîie şi se amestecă compoziţia pînă ce devine ca o pastă.

Pasta de scrumbie e indicată în gastritele hipoacide, în stări de denutriţie, în anorexie, în convalescenţă. Fără adaos de cartofi, în diabetul zaharat.

Proteine = 14 g. Glucide = 50 g. Lipide = 13 g. Calorii = 373.

165. Peşte rasol (şalău, cod, ştiucă, crap)

Peşte 200 g; morcov 50 g; pătrunjel rădăcină 50 g; păstîrnac 50 g; cartofi 100 g; unt 5 g; sare după indicaţii; verdeaţă.

Scanned with OKEN Scanner

Se prepară o supă de legume din morcov, pătrunjel, păstîrnac și cartofi.

Se curăță peștele și se fierbe 10—15 minute în supa în care au fiert legumele.

Se consumă cald, cu unt, verdeață și lămîie sau, după gust, rece, cu untdelemn, lămîie și maioneză.

Peștele rasol cu unt e indicat în boala ulceroasă (convalescență), gastrite, enterocolite (în stadiul cronic), în dispepsii de fermentație, în hepatite cronice, în ciroză, diabet zaharat, obezitate, ateroscleroză, insuficiență cardiacă, hipoproteinemie, stări de denutriție, nefroză lipoidică.

Rețeta fără maioneză procură:

Proteine = 37 g. Glucide = 35 g. Lipide = 5 g. Calorii = 333.

166. Pește rasol cu maioneză

Peștele se prepară ca la nr. 165, iar sosul de maioneză ca la rețeta nr. 161. Peștele rasol servit cu maioneză are o mai mare valoare nutritivă, de aceea se recomandă în stări de denutriție, tuberculoză pulmonară, boli renale și în diabetul zaharat fără obezitate.

Cu adaos de 50 g maioneză (rețetele nr. 161 sau 162), rețeta nr. 165 aduce în plus 476 de calorii.

167. Pește în aspic (șalău, știucă, lin, crap, cod)

Pește 200 g; zeamă în care a fiert peștele 100 ml; o foaie și jumătate de gelatină; morcov 50 g; albitură 50 g; un sfert de foaie de dafin; piper 2 boabe.

Se fierbe peștele în apă clocotindă în care s-a fiert pe jumătate zarzavaturile.

Separat se înmoaie gelatina în apă rece și se adaugă supei strecurate de pește. Se taie morcovul în rondele, se udă o formă, se așază rondelele pe fundul acesteia, apoi se acoperă peștele dezosat cu supă de pește și gelatină.

Se recomandă în colite de fermentație, în gastrite cu hipoaciditate, în stări de denutriție; fără adaos de morcov, în diabetul zaharat și în obezitate.

Proteine = 36 g. Glucide = 10 g. Lipide = 2 g. Calorii = 202.

168. Suflé de pește fiert (șalău, știucă, hering, stavrid, cod)

Pește 100 g; lapte 50 ml; un ou; făină 10 g; unt 5 g; sare 1 g.

Se fierbe peștele 15—20 de minute, avînd grijă să nu se sfărîme. Se scoate din apă, i se înlătură pielea cu un cuțit subțire, se dezosează și se dă apoi de două ori prin mașina de tocat carne.

Separat, din lapte și 5 g făină se prepară un sos alb care se amestecă împreună cu gălbenușul, sarea și peștele tocat. La urmă se înglobează în compoziție și albușul bătut spumă. Se unge cu unt o formă de dat la cuptor, se tapisează cu restul făinii și se răstoarnă compoziția. Se coace circa 1/2 oră în baie de apă la cuptor, la foc mic.

E recomandat în boli hepatice, dispepsii de fermentație, unele boli de rinichi (calculînd aportul proteic), ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace, convalescență, hipoproteinemie.

Scanned with OKEN Scanner

În caz de ulcer gastro-duodenal în faza de liniște, în stări de denutriție, tuberculoză, se servește cu smîntînă.

Proteine = 26 g. Glucide = 9 g. Lipide = 12 g. Calorii = 248.

169. **Pește la grătar cu legume** à la grecque

Pește (crap) 150 g; sare 1 g; unt 5 g; verdeață; lămîie; legume *à la grecque* (rețeta nr. 134).

Peștele se curăță, se spală, se taie în bucăți și se usucă într-o cîrpă curată. Se frige pe un grătar bine încins. Peste peștele bine pătruns și fierbinte se adaugă untul tăvălit sub formă de perișoară prin verdeața mărunt tocată. Se stoarce zeama de lămîie. Se servește cu legume *à la grecque.*

E recomandat în gastrite hipoacide și cu anaclorhidrie, în dispepsii de fermentație, enterocolite, hepatite cronice, ciroză, diabet zaharat, hipoproteinemie, nefroză lipoidică, stări de denutriție, tuberculoză, convalescență etc.

În diabetul zaharat, boli renale, cardiace, în tuberculoză pulmonară, grătarul poate fi uns cu untdelemn, deoarece frigerea decurge mai bine pe un grătar uns și încins. În caz de diabet zaharat, dintre legume se exclud morcovul și cartoful, sau acestea se calculează în limita glucidelor permise pe zi. Peștele fără garnitura de legume procură:

Proteine = 27 g. Glucide = zero. Lipide = 8 g. Calorii = 180.

170. **Pește în pergament** (hering, stavrid)

Pește 200 g; untdelemn 10 g; lămîie; mărar tocat; sare 1g.

Se curăță peștele, se spală, se pune într-o hîrtie pergament unsă cu untdelemn și se împachetează astfel ca marginile să fie îndoite în sus, pentru ca sucul să nu se scurgă.

Se așază peștele împachetat într-o tavă și se dă la cuptor. Se scoate peștele fript înăbușit din pergament cu sucul care s-a adunat. Se presară mărar, se stoarce lămîie și se mai adaugă sare, dacă indicația de dietă o permite.

E recomandat în gastrite, colite de fermentație, anemie, stări de denutriție, hipoproteinemie, tuberculoză, diabet zaharat, ateroscleroză, hipertensiune arterială, boli cardiace.

Proteine = 20 g. Glucide = zero. Lipide = 19 g. Calorii = 251.

171. **Suflé de pește cu sos de ciuperci**

Pește 200 g (stavrid, cod, crap); un ou; unt 20 g; mărar. Pentru sos: ciuperci 25 g; caşcaval 25 g; unt 10 g; făină 10 g; lapte 100 ml; piper 1—2 boabe; sare 1 g; zeamă de lămîie.

Se curăță peștele, se spală, se fierbe, se dezosează. Separat se prepară un sos alb din lapte, făină și unt (rețeta nr. 230).

Se curăță ciupercile, se taie ca fideluța și se înăbușă în apă clocotindă în care se stoarce zeama de lămîie, pentru ca ciupercile să rămînă albe. Se amestecă ciupercile cu jumătate din sosul alb, fiert cu 20 g caşcaval ras, cu sare și piper.

Se lasă să fiarbă sosul de ciuperci astfel pregătit, se amestecă cu peștele și restul sosului alb. La sfîrșit se adaugă albușul de ou bătut spumă care se

Scanned with OKEN Scanner

înglobează ușor cu furculița în compoziție. Se ține în cuptor 20—30 de minute. Se servește cu cașcaval ras.

E recomandat în hipoproteinemie, în stări de denutriție, tuberculoză, pelagră. În colite, fără sos de ciuperci. În caz de diabet zaharat se calculează 10 g de făină (7 g glucide) care se scad din total.

Proteine = 43 g. Glucide = 12 g. Lipide = 41 g. Calorii = 589.

172. Crap la grătar

Crap 250 g; cartofi 150 g; ulei 5 g; unt 10 g; verdeață; sare.

Se curăță peștele de solzi, se spală, se unge cu ulei și se frige la grătar. Se servește cu cartofi fierți cu unt și verdeață sau cu legume sote cu unt (rețeta nr. 133).

Se poate consuma în colite, boli renale, cardiace; în caz de diabet zaharat, cu cartofii cîntăriți.

Proteine = 47 g. Glucide = 30 g. Lipide = 21 g. Calorii = 497.

173. Crap cu roșii la cuptor

Crap 250 g; bulion 5 g; roșii 100 g; ulei 25 g; verdeață, cimbru.

Se curăță crapul, se unge cu o parte din ulei. Se bate bulionul cu uleiul rămas și verdeață. Se așază peștele uns peste 3 bețișoare într-o tavă de dat la cuptor. Cînd e pe jumătate gata se toarnă deasupra emulsia de bulion și ulei. Se presară peste el roșiile opărite, curățate de pieliță și semințe și tăiate în două. Se lasă în cuptor 15 minute. Se servește cu diverse garnituri (rețeta nr. 150, 133 etc.).

E recomandat în gastrite hipoacide, în colecistite, hepatite, colite, boli renale, cardiace, în regimul de cruțare. În caz de diabet zaharat se cîntăresc cartofii și morcovii serviți ca garnitură.

Proteine = 45 g. Glucide = 5 g. Lipide = 33 g. Calorii = 497.

174. Scrumbii de Dunăre à la grecque

Pește 250 g; ulei 15 g; lămîie; verdeață; sifon (apă).

Se spală scrumbia în apă rece, se eviscerează (prin urechi), se unge cu ulei, se înfășoară în pergament și se frige în tavă la cuptor. Peste scrumbia fierbinte se toarnă sos *à la grecque* (rețeta nr. 233). Se ornează cu felii de lămîie.

Preparatul e permis în gastrite hipoacide, colite, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, în regimul de cruțare, în tuberculoză, stări de subnutriție, diabet zaharat.

Proteine = 45 g. Glucide = zero. Lipide = 40 g. Calorii = 540.

PREPARATE DIN CARNE (cu legume, brînză, ouă, făinoase etc.)

175. Paté dietetic din ficat

Ficat 100 g; un gălbenuș fiert; smîntînă 5 g; două linguriță de suc de roșii; verdețuri; sare sau cimbru cernut.

Se fierbe ficatul sau se frige la grătar. Se dă de două-trei ori prin mașina de tocat carne. Se amestecă împreună cu gălbenușul fiert, verdețurile

mărunt tocate, smîntîna și sucul de roșii. Se bate bine pînă cînd se obține consistența pateului. Dacă nu există contraindicații, valoarea calorică poate fi sporită cu 5 g de unt.

E recomandat în anemie, stări carențiale, tuberculoză, în convalescența bolilor contagioase, la gravide, diabetici.

În caz de colite și de colecistite se prepară cu 5 g unt și fără smîntînă.

Proteine = 20 g. Glucide = 5 g. Lipide = 13 g. Calorii = 217.

176. Rasol de vacă, vițel sau pasăre

Carne de vacă 200 g; morcov 50 g; pătrunjel rădăcină 25 g; păstîrnac 25 g; țelină 10 g; apă 500 ml; după indicații, sare sau mărar, pătrunjel sau tarhon tocat.

Se pune carnea la fiert în apă clocotindă pentru a menține pe cît posibil substanțele nutritive și extractive din bucata de rasol. Cînd carnea e pe jumătate fiartă se adaugă zarzavaturile, iar sarea după ce au fiert și acestea din urmă.

Rasolul se servește de preferință fierbinte. Pentru a-i schimba atît aspectul, cît și gustul, se servește cu sosuri dietetice (vezi rețetele de la nr. 230 la nr. 244), conform indicației de regim.

Rasolul din carne de vacă, vițel sau pasăre e recomandat în dispepsiile hipoacide, în acelea de fermentație, în colite, în stări de denutriție, la gravide, în boli cu hipoproteinemie, anemie, tuberculoză, stări de convalescență după boli contagioase, diabet zaharat etc.

În caz de hepatite, colecistite și ciroză, boli renale și cardiace e de preferat să se pună carnea la fiert cu apă rece, pentru a micșora cantitatea de substanțe extractive și de purine. În regimul gutosului, supa nu se consumă.

200 g carne slabă de vacă, rasol, aduc:

Proteine = 40 g. Glucide = 8 g. Lipide = 16 g. Calorii = 336.

200 g carne de găină, rasol, aduc:

Proteine = 40 g. Glucide = 8 g. Lipide = 10 g. Calorii = 282.

177. Carne friptă la grătar

Carne 200 g; unt 5 g; mărar sau pătrunjel tocat (o linguriță).

Se bate bine carnea și se frige cîte două-trei minute pe fiecare parte, pe un grătar foarte bine încins. Se micșorează apoi focul, pentru ca să se pătrundă și interiorul bucății de carne. Cînd friptura e gata se adaugă sare, iar din cele 5 g de unt se face o mică perișoară, care se tăvălește prin verdeața fin tocată. Se așază perișoara în mijlocul fripturii și se toarnă deasupra sucul cărnii care s-a scurs pe grătar.

În caz de obezitate se adaugă numai verdeață fără unt. Sarea se poate înlocui cu cimbru în afecțiunile cu dietă hiposodată.

Se servește cu diverse salate sau soteuri de legume, garnituri din făinoase, conform indicației de dietă. În același fel se frige la grătar ficatul, care e foarte indicat în anemii.

200 g carne de vacă (mușchi) la grătar aduc:

Proteine = 36 g. Glucide = zero. Lipide = 48. Calorii = 576. Cu cele 5 g de unt adăugate se obțin în plus 36 de calorii.

Scanned with OKEN Scanner

178. **Salam dietetic**

Carne 150 g; orez 25 g; usturoi 3 g; unt 5 g (sau smîntînă 10 g); sare după indicaţii.

Se dă carnea de două—trei ori prin maşina de tocat. Se fierbe orezul, se scurge bine şi jumătate din cantitate se amestecă împreună cu carnea tocată, usturoiul pisat şi sarea. Se bate bine compoziţia şi se întinde pe un tifon ud aşezat pe un fund de lemn. Se adaugă restul orezului fiert, se rulează întregul amestec ca un salam. Se înnoadă tifonul la ambele capete şi se fierbe în vasul cu aburi.

Se serveşte tăiat felii.

În caz de ulcer gastro-duodenal şi în stări de denutriţie se adaugă smîntînă. În colite, dispepsii de fermentaţie, colecistite cronice, se pune unt.

În bolile în care sarea e contraindicată se dă gust cărnii cu verdeaţă sau cimbru (hipertensiune arterială, nefropatii, unele boli cardiace, la bolnavi sub tratament cortizonic etc.).

Reţeta preparată cu unt aduce:

Proteine = 21 g. Glucide = 17 g. Lipide = 19 g. Calorii = 323.

179. **Friptură înăbuşită dietetică**

Carne 200 g; morcov 100 g; pătrunjel 25 g; păstîrnac 25 g; cartofi 100 g; roşii 100 g; supă de zarzavat 200 ml; untdelemn 10 g; jumătate căţel de usturoi sau foarte puţin cimbru ori dafin. Sarea se adaugă după indicaţiile dietei.

Se curăţă carnea de pieliţe şi zgîrciuri, se spală şi se împănează cu felii lungi de morcov şi cartof. Se pun friptura şi restul zarzavaturilor să fiarbă înăbuşit într-o cratiţă cu capac. Cînd carnea poate fi uşor străpunsă cu furculiţa, legumele se dau prin sită. Sosului obţinut i se adaugă untdelemnul, usturoiul sau cimbrul şi se mai dă un clocot. Sosul poate fi acrit cu suc de lămîie sau cu două linguriţe de suc de roşii crude.

Friptura înăbuşită dietetică e recomandată în gastrite cu hipo- sau anaclorhidrie, în anemii, stări de denutriţie, tuberculoză, convalescenţe după boli contagioase sau stări febrile prelungite; în diabetul zaharat, calculînd morcovul şi cartofii adăugaţi (30 g glucide).

Aceeaşi reţetă, preparată fără sare, cu puţin usturoi, cimbru sau dafin, e recomandată în regimul hiposodat din ciroza cu ascită, în unele nefropatii, hipertensiune arterială, unele tulburări cardiace şi bolnavilor sub tratament cortizonic.

În caz de obezitate, carnea se înăbuşă cu verdeţuri (sărace în glucide).

Proteine = 40 g. Glucide = 40 g. Lipide = 30 g. Calorii = 590.

180. **Perişoare dietetice** (fierte în supă)

Carne de vacă 100 g; supă de carne 150 ml; un sfert de ou; suc de lămîie; verdeaţă fin tocată; sare (dacă e permisă).

Se rade carnea cu muchea cuţitului, obţinîndu-se numai pulpa cărnii. Aceasta se amestecă cu suc de lămîie, cu sare şi cu verdeaţă foarte fin tocată. Se formează cu mîna udă perişoare, servite în bulion fierbinte de carne (reţeta nr. 53) sau de legume (reţeta nr. 16).

Scanned with OKEN Scanner

Sînt recomandate în anemii, perioada de convalescență a stărilor febrile prelungite, în anorexie, tuberculoză, colite, enterocolite, gastrite, hipo- sau anacide, diabet zaharat, stări de denutriție.

Proteine = 24 g. Glucide = zero. Lipide = 16 g. Calorii = 240.

181. Perișoare dietetice (fierte la aburi)

Carne 150 g; orez 5 g; jumătate de ou; unt 5 g sau smîntînă 15 g.

Carnea se trece de cîteva ori prin mașina de tocat cu sită deasă și se bate bine, amestecînd-o cu 1—2 linguri de apă caldă. Separat se fierbe pe jumătate orezul, se amestecă apoi cu carnea, gălbenușul, și sare, dacă e permisă, și la sfîrșit se înglobează albușul bătut spumă. Se formează perișoare care se fierb 30—35 de minute la aburi sau în supa de legume.

Perișoarele sînt mai gustoase servite fierbinți cu unt sau smîntînă ori cu sos alb (vezi rețeta nr. 230) sau cu sos olandez (rețeta nr. 231).

Se recomandă în gastrite hipoacide și în ulcerul gastro-duodenal, în enterocolite (fără adaos de grăsimi), în colecistite, hepatite (cu 5 g unt adăugat). Preparate fără sare, asezonate cu sosuri dietetice (fără sare) (vezi rețetele nr. 234, 235, 236, 237, 239, 241, 242) se recomandă în nefropatii, unele boli cardiace, hipertensiune arterială, hepatită epidemică, la bolnavi sub tratament cortizonic.

Proteine = 33 g. Glucide = 3 g. Lipide = 21 g. Calorii = 333.

182. Ruladă de carne

Carne 150 g; pîine 10 g; cartofi 50 g; morcov 50 g; păstîrnac 25 g; ceapă 15 g; untdelemn 15 g; un sfert de ou; verdeață; cimbru cernut.

Se trece carnea prin mașina de tocat, împreună cu cartofii cruzi, pîinea înmuiată și ceapa fiartă și dată prin sită. Se amestecă totul foarte bine, se adaugă oul, cimbrul, verdeața. Se dă forma de ruladă, se așază în tavă și se fierbe în apă caldă împreună cu zarzavaturile tăiate mărunt.

Cînd rulada e fiartă, se unge cu untdelemn și se lasă 10 minute în cuptor.

Se recomandă în boli cardiace, hipertensiune arterială, boli renale, anemie, anorexie, stări de denutriție, hipoproteinemie, în tuberculoză, colite de fermentație și în diabetul zaharat, scăzînd 20 g glucide (din cartofi, morcov și pîine).

Rulada fără adaos de ceapă și cimbru, fiartă numai la aburi sau în supă de legume, se recomandă în gastrite cu hipo- sau anaciditate, în ulcerul gastro-duodenal cronic, în colecistite și hepatite.

Aduce aproximativ:

Proteine = 32 g. Glucide = 22 g. Lipide = 31 g. Calorii = 495.

183. Șnițel pentru diabetici

Carne 200 g; un ou; lapte 2 linguri; untdelemn 30 g; sare.

Se taie carnea felii, se bate bine cu ciocănelul de carne și se sărează. Separat se bate albușul spumă și se amestecă împreună cu gălbenușul subțiat cu lapte (fără făină și pesmet). Se tăvălește carnea pe o parte și pe alta prin oul subțiat cu lapte și se prăjește în grăsime încinsă.

Scanned with OKEN Scanner

Șnițelul astfel pregătit se recomandă mai ales în diabet. Se servește cu salate de crudități și garnituri de legume din cele permise.

Aduce aproximativ:

Proteine = 48 g. Glucide = 2 g. Lipide = 57 g. Calorii = 713.

184. Piftie de carne

Carne 100 g; bulion de oase 400 ml; usturoi 3 g; două foi de gelatină; sare 3 g; jumătate de ou.

Se fierbe carnea în bulion de oase cu sare. Se taie carnea fiartă în cuburi mai mari și se pune într-o formă umezită. Se așază împrejurul cărnii rondele de ou răscopt.

Separat se dizolvă gelatina, se amestecă împreună cu bulionul de oase rămas de la fierberea cărnii și cu zeama de usturoi, stoarsă prin tifon. Se toarnă acest amestec peste carne și feliile de ou răscopt și se ține la rece, pînă cînd se încheagă. Se răstoarnă pe farfurie.

Piftia de carne e recomandată în gastrite cu hipo- sau anaciditate, în colite de fermentație, anorexie, stări de denutriție, diabet zaharat, tuberculoză.

Aduce aproximativ:

Proteine = 26 g. Glucide = zero. Lipide = 20 g. Calorii = 284.

185. Mititei dietetici

Carne 100 g; o cincime de ou; cimbru uscat și cernut; sare (dacă e permisă).

Carnea se alege de pieliță și zgîrciuri, se spală și se trece de două—trei ori prin mașina de tocat. Se amestecă cu o lingură de apă caldă, cu cimbru și sare. Carnea se bate cel puțin 10 minute pe fundul de lemn, pentru a îngloba aer. Se modelează cu mîna udă rulouri de carne în formă de mititei și se frig pe grătar sau pe o plită încinsă.

Mititeii preparați din carne foarte slabă sînt mai gustoși serviți cu puțin unt proaspăt.

Sînt recomandați în gastrite cu ana- sau hipoaciditate, în enterocolite cronice, în dispepsii de fermentație, în colecistite, hepatite, în diabet zaharat, anemie, în anorexie după stări febrile prelungite, în convalescența bolilor contagioase, în tuberculoză.

Preparați fără sare, cu mai mult cimbru, mititeii sînt indicați în hipertensiune arterială, afecțiuni cardiace, nefropatii și la bolnavi aflați sub tratament cortizonic. În obezitate, sarea se adaugă moderat și se servesc fără unt.

Rețeta aduce aproximativ:

Proteine = 24 g. Glucide = zero. Lipide = 18 g. Calorii = 330.

186. Suflé de carne

Carne 150 g; unt 10 g; un ou; griș 10 g; morcov 50 g; maghiran sau cimbru; sare după indicații.

Se fierbe carnea, se trece de cîteva ori prin mașina de tocat și se freacă cu puțină zeamă (30 ml) în care a fiert carnea. Se fierbe morcovul, se taie ca

fideluța, subțire. Se adaugă pastei de carne morcovul, grișul, sarea (dacă e permisă), maghiranul sau cimbrul, iar la sfîrșit albușul de ou bătut spumă.

Se unge cu unt o formă de dat la cuptor, se răstoarnă compoziția și se unge suprafața sufleului cu gălbenușul de ou bătut cu furculița ca pentru omletă. Forma se pune la cuptor, așezată într-o altă formă cu apă.

În caz de ulcer gastro-duodenal și afecțiuni renale se prepară fără sare și se servește cu smîntînă. În gastrite hipo- sau anacide, colite, stări de denutriție, anorexie, după stări febrile prelungite, hepatite cronice, se servește cu sosuri dietetice (vezi rețeta nr. 238, 242, 244). În caz de diabet zaharat, sufleul se prepară fără adaos de morcov și griș, cu sos de roșii pentru diabetici (rețeta nr. 239).

Rețeta aduce aproximativ:

Proteine = 37 g. Glucide = 12 g. Lipide = 28 g. Calorii = 448.

187. Chifteluțe marinate dietetice

Carne 150 g; un sfert de ou; sare 1 g; cimbru; dafin; verdeață tocată; o lingură de iaurt.

Se curăță carnea de pieliță și zgîrciuri și se trece de două-trei ori prin mașina de tocat. Tocătura se amestecă cu gălbenuș, sare, cimbru, verdeață. Se bate bine, frămîntînd-o pe fundul de lemn pentru a o face cît mai pufoasă. La sfîrșit se adaugă albușul de ou bătut spumă. Cu mîna udă se formează perișoare care se fierb în sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238), asezonat cu puțin dafin și o linguriță de oțet. Uneori, în loc ca perișoarele să fie fierte în sos, ele se pot frige mai întîi la grătar și apoi fierbe în sosul de roșii.

După gust, pot fi servite cu iaurt sau smîntînă.

Chifteluțele marinate cu sos de roșii dietetic se recomandă în diabetul zaharat (rețeta nr. 239), gastrite cu hipo- sau anaciditate, în colite, în colecistite și hepatite (fără smîntînă), în stări de denutriție, convalescență. În caz de obezitate, untdelemnul din sos se înlocuiește cu iaurt. Pentru bolnavii renali, hipertensivi și unii cardiaci, chifteluțele vor fi preparate fără sare, adăugînd la servire pătrunjel tocat.

Proteine = 33 g. Glucide = 1 g. Lipide = 17 g. Calorii = 289.

188. Sărmăluțe dietetice în foi de viță

Carne 150 g; foi de viță desărate (iarna) 10 buc.; orez 20 g; pătrunjel; mărar; ulei 20 g; borș 100 ml sau zeama unui sfert de lămîie; o linguriță de oțet; iaurt 25 g; un sfert de ceapă mică (fiartă); miez de pîine 25 g.

Se spală carnea, se curăță de pieliță, se trece prin mașina de tocat împreună cu ceapa care a fiert separat și cu miezul de pîine muiat în apă. Se adaugă orezul ales, spălat și fiert pe jumătate, și uleiul. Se amestecă totul împreună. Se adaugă sare (dacă e permisă); în caz contrar se pune puțin cimbru uscat și cernut, sau puțin piper.

Separat se taie cotoarele frunzelor de viță și se opăresc în apă clocotindă cu sare și oțet. Se ia cu lingura cîte o porție din tocătura de carne, cu care se umple frunza de viță, rulînd-o în formă de sarma.

Scanned with OKEN Scanner

Într-o cratiță se așază la fund frunze de viță și crenguțe de mărar. Se acoperă sărmăluțele cu apă fierbinte și se fierb încet la foc potrivit. Cînd sînt bine fierte se adaugă borșul (fiert separat) și verdeața mărunt tocată.

Se servesc pentru renali și denutriți cu smîntînă. Pentru cei cu hipoaciditate, anaciditate, anorexie, cu iaurt.

În caz de obezitate și diabet zaharat, sărmăluțele se prepară fără orez.

Pentru toate dietele cu indicație de regim desodat, sarmalele se prepară numai în foi de viță proaspete (neconservate).

Rețeta aduce:

Proteine = 49 g. Glucide = 13 g. Lipide = 36 g. Calorii = 572.

189. **Ardei umpluți cu carne**

Carne 100 g; ardei gras (gustat, ca să nu usture) 200 g; ulei 15 g; orez 5 g; roșii 200 g; un sfert de ou; verdeață; cimbru; sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238).

Se curăță ardeii de miez și de cotoare, se spală sub jet de apă fiecare bucată în parte, apoi se opăresc în apă clocotindă. Se trece carnea de cîteva ori prin mașina de tocat, se amestecă cu jumătate din cantitatea de ulei, cu orez, ou, verdeață, cimbru și sare.

Se umplu ardeii cu această compoziție și se fierb, de preferință la cuptor, în sosul de roșii dietetic. Restul uleiului se adaugă să fiarbă în sos.

Se servesc cu iaurt pentru hepatici și în caz de gastrite cronice, cu ana- sau hipoaciditate; cu smîntînă pentru renali. Ardeii umpluți dietetic pentru diabetici se prepară fără orez și fără făină în sos. Pentru cei cu indicație de dietă hiposodată, fără sare (renali, unii cardiaci, ciroze cu ascită, bolnavi sub tratament cortizonic).

Rețeta aduce aproximativ:

Proteine = 21 g. Glucide = 11 g. Lipide = 31 g. Calorii = 407.

190. **Mîncare de fasole verde** (cu carne)

Fasole verde 300 g; roșii 150 g; untdelemn 15 g; ceapă 10 g; verdeață; mărar; sare; carne 100 g.

Se curăță fasolea, se spală și se pune la fiert cu apă cît s-o acopere. Separat se fierbe ceapa, să dă prin sită și se adaugă sosului de roșii dietetic (vezi rețeta nr. 238). Cînd fasolea e aproape fiartă se strecoară și se scurge. Se răstoarnă pe deasupra sosul de roșii dietetic, untdelemnul, ceapa dată prin sită și verdeața. Se pune mîncarea la cuptor (mîncare de fasole verde fără carne).

În dietele în care e indicată și carnea, aceasta se adaugă fiartă, tăiată bucăți, înainte de a pune cratița cu fasole la cuptor.

Pentru hepatici, mîncarea de fasole se servește cu iaurt. Pentru diabetici și obezi, sosul se prepară fără făină.

La renali și hipertensivi, lipsa sării se maschează cu verdeață și mărar, adăugate în cantitate mai mare.

Pentru vitaminizare și colorit se poate adăuga, înainte de servire, sucul de roșii crud obținut prin presarea unei roșii proaspete, păstrată în acest scop. Rețeta „Fasole verde cu carne" procură:

Proteine = 27 g. Glucide = 33 g. Lipide = 25 g. Calorii = 465.

Scanned with OKEN Scanner

191. Spanac cu carne

Spanac 400 g; carne de vacă 100 g; untdelemn 15 g; ceapă 20 g; roșii 150 g; lămîie 2 felii; sare după indicații.

Se taie ceapa mărunt și se înăbușă în untdelemn și puțină apă fierbinte; se adaugă apoi carnea tăiată bucăți și se continuă înăbușirea într-o crăticioară cu capac pînă ce carnea e aproape fiartă. Se adaugă sare. Se alege spanacul, se spală în multe ape și se pune peste restul mîncării, fierbînd înăbușit 15 minute. Cînd carnea și spanacul sînt fierte se adaugă roșiile curățate de coajă, tăiate în felii; la servire se pune lămîia.

În nefropatii, unele boli cardiace, hipertensiune arterială și la bolnavii sub tratament cortizonic, în locul sării se pot adăuga 1—2 căței de usturoi.

Rețeta se recomandă în anemii, în stările carențiale cu lipsă de fier, în denutriția de primăvară, diabet zaharat etc.

Proteine = 29 g. Glucide = 15 g. Lipide = 25 g. Calorii = 401.

192. Musaca dietetică de dovlecei cu carne

Dovlecei 250 g; carne fiartă 100 g; ulei 15 g; roșii 150 g; mărar tocat; sare după indicații.

Dovleceii se opăresc în apă clocotindă, se taie felii și se așază în straturi alternative de dovlecei și carne fiartă tocată, amestecată cu verdeață, în forma de dat la cuptor. Aceasta se umple cu supă de legume și untdelemn (circa 100 ml). Se pune la cuptor, de preferință în baie de apă.

Astfel preparată, musacaua, e indicată în gastrite hiperacide, ulcer gastro-duodenal, în hepatite și boli de rinichi. În colite, dispepsia de fermentație, gastrite cu ana- sau hipoaciditate, stări de denutriție, tuberculoză, carnea crudă e bine să fie înăbușită în supă de carne și musacaua să fie pusă la cuptor acoperind compoziția tot cu supă de carne.

În caz de ulcer gastro-duodenal cu hiperaciditate și în boli renale se poate servi cu smîntînă; pentru hepatici și colecistopați, cu iaurt. Lipsa sării va fi mascată adăugînd mărar și pătrunjel tocate.

Rețeta aduce aproximativ:

Proteine = 22 g. Glucide = 22 g. Lipide = 30 g. Calorii = 446.

193. Sărmăluțe dietetice din varză dulce și carne

Varză 400 g; carne 150 g; ulei 25 g; roșii 150 g; o ceapă mică; sare (după indicații); verdeață; orez 20 g; smîntînă 20 g.

Varza dulce se opărește, se înlătură cotorul lemnos, se desprind foile; se lasă să se scurgă pe un fund de lemn. Se trece carnea prin mașina de tocat împreună cu ceapa fiartă separat; se adaugă verdeața, sarea și orezul fiert pe jumătate. Cu această tocătură se umplu sărmăluțele. La fundul vasului se așază un rînd de varză tocată subțire ca tăițeii și apoi, în cerc, sărmăluțele.

Se toarnă peste sărmăluțele astfel așezate apă caldă și untdelemn, cît să le acopere. Cînd sărmăluțele sînt aproape fierte se adaugă roșiile tăiate felii și se pun la cuptor.

Sărmăluţele astfel preparate pot fi consumate de hepatici în faza cronică a bolii şi de colecistopaţi. În caz de ulcer gastro-duodenal cu hipo- şi anaciditate se va consuma numai carnea din sărmăluţe, care astfel preparată împrumută gustul plăcut, excitant, al verzei. Pentru diabetici, tocăturii nu i se adaugă orez, în schimb printre sărmăluţe se pot pune bucăţele de costiţă afumată sau chiar jumări. Pentru renali, hipertensivi şi cardiaci, lipsa sării va fi mascată cu 1—2 crenguţe de cimbru. În bolile renale, sărmăluţele vor fi servite cu smîntînă.

Proteine = 29 g. Glucide = 29 g. Lipide = 25 g. Calorii = 457.

194. Dovlecei umpluţi cu carne

Dovlecei 250 g; carne 100 g; orez 10 g; un sfert de ou; untdelemn 10 g; mărar; supă de legume 100 ml; smîntînă 10 g (sau iaurt 50 g); sos alb dietetic (reţeta nr. 230) sau sos de roşii dietetic (reţeta nr. 238).

Se aleg dovlecei micuţi, se curăţă de coajă, se scobesc de miez cu linguriţa. Carnea pentru umplutură se curăţă de pieliţe şi se fierbe. Cînd s-a răcit, se trece prin maşina de tocat. Se adaugă sarea, mărarul tocat foarte mic, oul, 5 g de untdelemn şi orezul înăbuşit separat în cele 5 g de untdelemn păstrate şi puţină apă. Se frămîntă tocătura şi se umplu cu ea dovleceii. Într-o crăticioară cu capac se aşază dovleceii unul lîngă celălalt şi se mai înăbuşă la cuptor în puţină supă de legume. Cînd s-au muiat puţin se adaugă un sos alb (reţeta nr. 230), în caz de ulcer gastroduodenal şi gastrite cu hiperaciditate; sau un sos de roşii (reţeta nr. 238) în caz de colecistite, hepatite, colite, anorexie, convalescenţă. În regimurile desodate, lipsa sării se maschează cu mărar şi cu smîntînă adăugată la servire.

Proteine = 29 g. Glucide = 26 g. Lipide = 32 g. Calorii = 508.

195. Şniţel în pergament

Carne slabă 150 g; unt 10 g; sare.

Se bate bine felia de carne, se sărează, se învelește într-o hîrtie de pergament unsă cu unt. Se aşază friptura astfel înfăşurată într-o tavă şi se bagă la cuptor. Se coace circa 30 de minute.

Este o fierbere înăbuşită, o metodă de gastrotehnie prin care carnea îşi păstrează toate calităţile sapide şi nutritive.

E recomandat în colite, colecistite, boli hepatice, stări de subnutriţie, tuberculoză, sarcină, anemie, diabet zaharat.

Proteine = 30 g. Glucide = zero. Lipide = 15 g. Calorii = 255.

196. Rasol împănat cu legume

Carne slabă 150 g; morcov 100 g; cartofi 75 g; pătrunjel rădăcină 10 g; ţelină 10 g; sare.

Se taie o bucată de carne mai groasă. Morcovii şi cartofii se spală şi se taie în formă de chibrituri, cu care se împănează carnea, aşa cum se procedează obişnuit cu costiţa. Se pune bucata împănată în apă rece, la fiert, adăugînd apei de fierbere restul legumelor tăiate, albitură şi ţelină (mărunţite şi ele).

Scanned with OKEN Scanner

Carnea se poate servi ca bucată întreagă sau, ca să se vadă legume variat colorate în secțiune, tăiată în felii. Se servește cu diverse garnituri (rețetele nr. 133, 134, 142, 145, 147, 149, 150).

Proteine = 30 g; Glucide = zero. Lipide = 23 g. Calorii = 327.

197. **Ruladă de cartofi cu umplutură de carne** (de vacă)

Carne 100 g; țelină 25 g; morcov 50 g; roșii 50 g; cimbru; ulei 10 g; cartofi 250 g; făină 60 g; jumătate ou; verdeață; sare.

Cartofii, fierți în coajă, se dau prin mașina de tocat. Se amestecă împreună cu făina, uleiul și oul. Se potrivește ca gust sarea și se frămîntă un aluat vîrtos bine legat. Pe un tifon ud se întinde aluatul de cartofi, gros de aproximativ 1/2 cm. Separat se fierb carnea, morcovii și țelina. Cînd au fiert și s-au răcit se dau prin mașina de tocat carne. Se adaugă roșiile crude fără coji și sîmburi, verdeață, puțin cimbru cernut și uleiul. Se frămîntă bine compoziția de carne și se întinde uniform pe stratul de aluat. Se leagă tifonul cu rulada umplută la cele două capete și se fierb circa 30 de minute, fie în apă clocotindă cu sare, fie în supă limpede de legume. La jumătatea intervalului se întoarce rulada pe cealaltă parte. Cînd e gata se lasă să se răcească în tifon.

Se servește tăiată în felii, cu diverse garnituri sau sosuri dietetice (rețetele nr. 230, 231, 234, 235, 237, 238, 241, 242, 243, 244 etc).

Rulada cu umplutură de carne fiartă și sos alb dietetic (rețeta nr. 230) sau sos olandez (rețeta nr. 231) e recomandată în ulcerul gastro-duodenal și în gastrite cu hiperaciditate; cu carnea fiartă și cu sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238) în hepatite și nefrite; cu carnea de umplutură înnăbușită, în colite și gastrite hipoacide.

Proteine = 27 g. Glucide = 107 g. Lipide = 28 g. Calorii = 788.

198. **Șnițel dietetic**

Carne 150 g; făină 25 g; untdelemn 25 g; boia dulce de ardei (usturoi).

Se taie carnea în bucată, se bate și se pune la fiert în apă rece. După ce a fiert se scurge bine de apă, se trece prin făina amestecată cu boia dulce de ardei și se prăjește în untdelemn bine înfierbîntat. Felul acesta e indicat îndeosebi în gută și afecțiuni renale. Dacă a fost prescris un regim desodat, lipsa sării se maschează frecînd suprafața bucății de carne — după ce a fiert și a fost uscată (într-un șervet) — cu un cățel de usturoi. Se servește cu diverse salate (rețetele nr. 110, 113, 114, 115 și 117, 118, 119, 120, 121, 123, 124 etc).

Proteine = 30 g. Glucide = 20 g. Lipide = 40 g. Calorii = 560.

199. **Șnițel fiert în supă de legume** (carne de vacă)

Carne 150 g; morcovi 50 g; pătrunjel 30 g; țelină 30 g; ceapă 20 g; roșii 50 g; untdelemn 20 g; făină 25 g; verdeață (sare).

Se procedează ca la rețeta nr. 198; carnea se pune însă la fiert în apă rece împreună cu toate legumele tăiate în bucăți.

Scanned with OKEN Scanner

E recomandat în boli renale și gută. Se servește cu diverse garnituri de făinoase (rețetele nr. 88, 89, 90, 109) sau de legume (rețetele nr. 133, 134, 142, 147, 148, 149, 150).

Proteine = 30 g. Glucide = 33 g. Lipide = 35 g. Calorii = 567.

200. Vinete cu carne

Vinete 350 g; carne 100 g; untdelemn 20 g; ceapă 25 g; roșii 100 g; verdeață; usturoi; smîntînă 10 g; sare.

Se spală carnea, se taie bucățele, se prăjește în untdelemn bine înfierbîntat. Peste carne se pun ceapa tocată, sarea și puțină apă. Se înăbușă toate pînă ce carnea e aproape gata fiartă, cînd se adaugă și vinetele tăiate în bucăți lungi și mai groase. După ce au fiert și vinetele se adaugă roșiile și un cățel de usturoi tocat, puțină verdeață și se mai fierbe 10—15 minute.

Se servește cu smîntînă.

Sînt recomandate în boli renale, în diabetul zaharat și în constipația fără colită.

Proteine = 24 g. Glucide = 26 g. Lipide = 32 g. Calorii = 488.

201. Friptură înăbușită de vacă

Carne de vacă 150 g; făină 5 g; supă de legume 100 ml; smîntînă 30 g; mărar; boia dulce de ardei.

Se porționează carnea, se pune sare, se lasă să fiarbă înăbușit în puțin ulei cu apă, într-o crăticioară cu capac. Separat se bate făina în puțină supă de legume cu smîntînă și boia dulce de ardei. Se fierbe circa 10 minute. Se adaugă friptura. Se mai fierbe încă 20 de minute. Se presară mărar.

Friptura se servește cu legume asortate: rețeta nr. 150, sau cu „fasole verde sote“ (rețeta nr. 149).

Acest fel e recomandat în ulcerul cronic gastro-duodenal, gastrite hipoacide, colite, hepatite, boli renale, stări de subnutriție, tuberculoză. În caz de diabet zaharat nu se adaugă sosului făină.

Proteine = 30 g. Glucide = 4 g. Lipide = 21 g. Calorii = 325.

202. Chifteluțe cu mărar (carne de vacă)

Carne 100 g; pîine albă 25 g; un sfert de ou; făină 10 g; untdelemn 15 g; mărar; pătrunjel; sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238).

Se taie carnea bucăți, se spală, se trece prin mașina de tocat. Pîinea, muiată în apă și bine scursă, se adaugă tocăturii împreună cu verdeața tocată mărunt, sarea și oul. Se formează chifteluțe care se trec prin făină și se dau la cuptor într-o tavă cu puțină apă și untdelemn pînă prind puțină crustă.

Separat, într-o crăticioară se prepară un sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238), în care se adaugă chifteluțele fripte la cuptor și mărarul ales de cotoare, opărit în apă clocotindă și tăiat mai mare. Se pun la cuptor.

În caz de colecistite, hepatite, colite, hipertensiune arterială, afecțiuni cardiace se servesc cu iaurt; în boli renale, stări de subnutriție, tuberculoză, cu smîntînă, care le mărește valoarea calorică.

În caz de diabet zaharat nu se adaugă tocăturii pîine şi chifteluţele se fierb în sos de roşii pentru diabetici (reţeta nr. 239).

Proteine = 26 g. Glucide = 36 g. Lipide = 32 g. Calorii = 536.

203. — **Chifteluţe cu sos de smîntînă** (carne de vacă)

Carne 100 g; pîine albă 25 g; un sfert de ou; făină 10 g; verdeaţă; sare; suc de lămîie.

Sos de smîntînă dietetic (reţeta nr. 237).

Chifteluţele se pregătesc ca la nr. 202. Sosul de roşii dietetic se înlocuieşte cu sos de smîntînă (reţeta nr. 237), preparat cu supă de legume.

Felul acesta e recomandat în ulcerul gastro-duodenal cronic, în gastrite cu hiperaciditate. În faza subacută nu se adaugă tocăturii mărar.

Proteine = 21 g. Glucide = 21 g. Lipide = 12 g. Calorii = 276.

204. **Ghiveci cu carne (naţional)** (carne de vacă)

Carne 100 g; untdelemn 25 g; morcov 50 g; cartofi 100 g; ţelină 10 g; 1/2 ardei gras; varză albă 50 g; boia dulce de ardei; mazăre verde 25 g şi fasole verde 30 g din conserve; bulion 10 g (sau roşii 100 g); verdeaţă; cimbru, sare.

Carnea, tăiată bucăţele şi sărată, se înăbuşă într-o crăticioară cu untdelemn şi puţină apă. Se adaugă boiaua dulce de ardei, bulionul şi puţină supă de legume, şi se lasă să fiarbă circa 2 ore. Separat se înnăbuşă — tot în untdelemn şi puţină supă de legume — morcovii, ţelina, cartofii, ardeii graşi şi varza tăiată mai mare. Se adaugă sare şi se ţin legumele la cuptor vreo jumătate de oră într-o crăticioară acoperită. Cînd carnea e fiartă se amestecă cu legumele înnăbuşite. Se adaugă fasolea şi mazărea din conserve, verdeaţă, cimbru şi se mai ţine circa 10 minute la cuptor.

Ghiveciul naţional e recomandat în hepatite cronice, în boli renale, în regimul de cruţare, în constipaţie; fără mazăre şi ardei gras, în colecistite.

În regimurile desodate, sarea se înlocuieşte cu verdeaţă tocată şi puţin usturoi. Bulionul se înlocuieşte cu roşii proaspete, iar fasolea şi mazărea trebuie să fie conservate fără sare (din comerţ).

În caz de diabet zaharat, ghiveciul se prepară fără morcov, sfeclă, ţelină şi mazăre, sau acestea se adaugă cîntărite ca şi cartofii.

Proteine = 23 g. Glucide = 46 g. Lipide = 35 g. Calorii = 591.

205. **Ghiveci de vară** (carne de vacă)

Carne 100 g; untdelemn 25 g; morcov 30 g; cartofi 100 g; ţelină 10 g; 1/2 ardei gras; varză albă 50 g; dovlecei 40 g; vinete 30 g; conopidă 30 g; fasole verde 25 g; mazăre verde 30 g; roşii 100 g; verdeaţă; sare.

Ghiveciul de vară se prepară ca la nr. 204.

Ardeiul gras se taie felii subţiri, conopida se rupe în bucăţele şi toate celelalte legume se fierb înăbuşit în ulei şi apă la cuptor într-un vas acoperit, întocmai ca ghiveciul naţional.

Ghiveciul de vară are aceleaşi indicaţii dietetice ca şi acela naţional.

Scanned with OKEN Scanner

Se poate prepara fără carne, conform prescripției medicale. În acest caz se pregătește fără sare, cu multă verdeață, și se servește cu smîntînă (gută nefrite, insuficiență renală).

Proteine = 27 g. Glucide = 39 g. Lipide = 35 g. Calorii = 579.

206. **Gulaș dietetic** (carne de vacă)

Carne 100 g; ceapă 30 g; făină 20 g; un sfert de ou; boia de ardei dulce; bulion pastă 5; g chimen; cimbru; untdelemn 20 g; usturoi; verdeață.

Se taie carnea bucăți, apoi se înnăbușă în untdelemn și apă. Separat se fierbe ceapa într-o oliță, se scurge, se toacă mărunt și se adaugă peste carne împreună cu boiaua dulce de ardei, cimbrul, chimenul, bulionul și supa de carne. Se lasă să fiarbă o oră-două la foc mic.

Separat se prepară găluștele, în felul următor: se amestecă făina cu oul și sarea și se frămîntă un aluat tare.

Cînd carnea e fiartă se modelează cu lingura găluști mici, care se fierb în sosul mîncării adăugînd verdeața și usturoiul. Vara, gulașul se prepară cu roșii proaspete date prin sită.

Gulașul poate fi consumat în colite cronice, în stări de subnutriție, tuberculoză. Preparat cu carnea fiartă separat, înăbușită în supa de legume și fără ceapă, gulașul e bine suportat și în colecistite cronice, hepatite, gastrite hipoacide, boli renale. Cu găluștele cîntărite și servite separat poate fi consumat și de diabetici.

Proteine = 22 g. Glucide = 19 g. Lipide = 32 g. Calorii = 452.

207. **Tăiței cu carne** (carne de vacă)

Tăiței 60 g; roșii 100 g; (sau bulion 10 g); carne 50 g; unt 20 g; verdeață.

Se fierb tăițeii în apă clocotindă cu sare circa 20 de minute. Se scurg și se răcesc. Separat se înăbușă carnea tocată în puțin untdelemn și apă și se stinge cu zeamă de roșii sau bulion. Se adaugă verdeața tocată. Se amestecă împreună carnea cu tăițeii înăbușiți în untdelemn sau unt și se pun în cuptor.

Preparatul e indicat în gastrite hipoacide, colite, colecistite, hepatite, la bolnavi renali, cardiaci, în stări de subnutriție, tuberculoză.

Tăițeii cu carne sînt mai gustoși și mai nutritivi serviți cu sos de roșii dietetic (rețeta nr. 240), în care se rade telemea desărată sau se adaugă brînză de vaci dată prin sită și mărar.

Proteine = 21 g. Glucide = 58 g. Lipide = 21 g. Calorii = 505.

208. **Musaca de cartofi cu carne** (carne de vacă)

Carne 100 g; untdelemn 30 g; făină 5 g; un sfert de ou; smîntînă 10 g; verdeață; cartofi 200 g; sare; cimbru; sos de roșii dietetic (rețeta nr. 238).

Se trece carnea prin mașina de tocat, se înăbușă apoi circa 30 de minute cu puțin untdelemn, sare, verdeață și cimbru pînă scade complet lichidul. Separat se fierb cartofii în coajă, se taie felii și se așază într-o tavă alternînd un rînd de cartofi și unul de carne înăbușită. Separat se prepară un

Scanned with OKEN Scanner

sos de roşii dietetic (reţeta nr. 238), care se toarnă peste musaca. I se dă faţă cu un aluat subţire, preparat din făină, smîntînă şi ou, care se toarnă pe suprafaţa mîncării.

Musacaua preparată în acest fel poate fi consumată de colecistopaţi, hepatici, colitici, renali, cardiaci, în caz de tuberculoză, stări de subnutriţie.

În caz de diabet zaharat, cartofii se cîntăresc şi se servesc separat.

Proteine = 16 g. Glucide = 58 g. Lipide = 21 g. Calorii = 485.

209. Tocană sîrbească

Carne 100 g; ulei 15 g; ceapă 15 g; boia dulce de ardei 5 g; roşii 100 g; un ardei gras; sare; verdeaţă.

Se taie carnea bucăţi şi se înăbuşă împreună cu ceapa tăiată peştişori în untdelemn şi puţină apă fierbinte. Se stinge cu supă de oase şi boia şi se fierbe 30 de minute; se adaugă roşiile cojite, tăiate felii, şi ardeiul tăiat ca fideluţa; la ultimul clocot se adaugă verdeaţa tocată mărunt.

Fără ceapă, reţeta se recomandă în colecistite şi boli hepatice. Fără sare, dar cu verdeaţă mai multă şi cimbru, reţeta e indicată în dietele cu prescripţii de regim desodat.

Proteine = 22 g. Glucide = 8 g. Lipide = 25 g. Calorii = 345.

210. Ostropel

Carne 150 g; ulei 25 g; ceapă 30 g; albitură 20 g; bulion 10 g (sau roşii 100 g); făină 10 g; verdeaţă; usturoi; oţet 5 ml; sare.

Se înăbuşă carnea în ulei şi supă de oase, într-un vas cu capac. Separat se înăbuşă ceapa tocată şi albitura rasă pe răzătoare, cu bulionul, oţetul şi făina, care a fost desfăcută mai înainte, separat, în puţină apă rece. Se completează cu supă de oase. Se fierbe circa o jumătate de oră. Se strecoară compoziţia în cratiţa cu carne. Se adaugă usturoiul tocat şi untdelemnul rămas şi se fierbe circa un sfert de oră. Se presară verdeaţă tocată.

Se recomandă în gastrite hipoacide, colite, regimuri de cruţare, tuberculoză, stări de denutriţie.

Proteine = 31 g. Glucide = 21 g. Lipide = 40 g. Calorii = 568.

211. Ostropel pentru diabetici (carne de vacă)

Carne 150 g; ulei 25 g; ceapă 30 g; albitură 20 g; bulion 10 g (sau roşii 100 g); verdeaţă; usturoi; oţet 5 ml; sare.

Se înăbuşă carnea în ulei şi supă de oase, într-un vas cu capac. Separat se înnăbuşă ceapa tocată cu albitura rasă pe răzătoare, bulionul şi oţetul. Se completează cu supa de oase. Se fierbe circa o jumătate de oră. Se strecoară compoziţia în cratiţa cu carne. Se adaugă usturoiul tocat şi untdelemnul rămas şi se fierbe circa un sfert de oră. Se presară verdeaţă tocată.

În limita glucidelor permise diabeticului se adaugă sosului cartofi cîntăriţi.

Proteine = 31 g. Glucide = 13 g. Lipide = 40 g. Calorii = 536.

212. Papricaş dietetic cu găluşte (carne de vacă)

Carne 100 g; untdelemn 20 g; ceapă 10 g; bulion 10 g; boia dulce de ardei 3 g; sare; cimbru.

Scanned with OKEN Scanner

Găluștele: unt 10 g; apă 10 ml; făină 40 g; un sfert de ou; verdeață.

Se fierbe înnăbușit carnea tăiată bucățele împreună cu ceapa tocată mic, fiartă separat, boiaua dulce, bulionul (sau roșiile date prin sită) și puțină apă. Piperul se înlocuiește cu cimbru. Se fierbe două ore la foc mic.

Găluștele se prepară în felul următor : apei care fierbe i se adaugă apa și făina, amestecînd continuu pînă se îngroașă; se ia oala de pe foc și se adaugă oul (pe rînd dacă sînt mai multe) și verdeață. Se bate incontinuu. Din compoziție se modelează găluște (cu lingurița), care se fierb în apă clocotindă 10 minute.

Se scot din apă, se scurg bine și se adaugă la carne, cu care se mai fierb 10 minute. La servire se presară verdeață și, după gust, se adaugă smîntînă.

Proteine = 25 g. Glucide = 35 g. Lipide = 40 g. Calorii = 600.

213. **Pîrjoale moldovenești** (carne de vacă)

Carne 100 g; pîine albă 20 g; verdeață; sare; făină 10 g; untdelemn 25 g; jumătate de ou; verdeață (usturoi); ceapă 5 g.

Se trece carnea prin mașina de tocat, împreună cu pîinea albă muiată în apă, bine stoarsă, ceapa fiartă separat și foarte puțin usturoi.

Se frămîntă bine carnea, se adaugă oul, verdeața și sarea. Se modelează pîrjoale (chiftele ovale), care se tăvălesc prin făină, ou bătut și pesmet. Se prăjesc în untdelemn încins. Se servesc cu diverse garnituri.

În regimurile hiposodate, sarea se înlocuiește cu cimbru și verdeață în cantitate mai mare. Pentru diabetici, chiftelele nu se tăvălesc prin făină și pesmet, ci numai prin ou bătut.

Proteine = 22 g. Glucide = 18 g. Lipide = 38 g. Calorii = 502.

214. **Varză cu văcuță**

Carne 100 g; ulei 25 g; bulion 10 g; boia dulce 5 g; varză murată 400 g; roșii 100 g; cimbru.

Se taie carnea în bucăți, se înnăbușă în puțină apă. Separat se face un sos din ulei, bulion, boia, puțină zeamă de varză și apă.

Se curăță varza, se spală (dacă e prea acră sau sărată), se taie în fîșii subțiri. Se amestecă cu sosul, cu cimbrul și cu bucățelele de carne. Se fierbe circa 2 ore. Se face față cu felii de roșii. Se ține în cuptor 5—10 minute.

E recomandată în diabetul zaharat și în regimul omului sănătos.

Proteine = 30 g. Glucide = 36 g. Lipide = 35 g. Calorii = 579.

215. **Carne cu varză murată fără sare** (carne de vacă)

Se prepară întocmai ca rețeta nr. 214, folosind aceleași cantități. În loc de varză murată cu sare se va folosi însă varză murată fără sare (rețeta nr. 115). Se mărește cantitatea de cimbru și în loc de bulion se folosește suc de roșii.

E recomandată în toate dietele hiposodate.

Proteine = 30 g; Glucide = 36 g. Lipide = 35 g. Calorii = 579.

216. **Roșii umplute cu carne**

Carne de porc slabă 100 g; ulei 25 g; morcov 20 g; țelină și albitură cîte 30 g; roșii 150 g; cimbru; verdeață; iaurt 50 g; sare.

Scanned with OKEN Scanner

Se trece carnea prin maşina de tocat. Se înnăbuşă în ulei şi puţină apă, cu verdeaţă, cimbru şi sare, pînă ce lichidul scade complet. Se spală roşiile, se taie căpăcelul, se scobesc de miez cu linguriţa, se pun cu gura în jos la scurs. Se umplu roşiile cu carnea şi se ţin în cuptor 20 de minute într-o tavă unsă. Se pot servi cu iaurt şi cu brînză rasă pe deasupra.

Sînt recomandate în gastrite hipoacide, colite, boli renale, colecistite, hepatite, tuberculoză, stări de subnutriţie.

În caz de diabet zaharat se exclud rădăcinoasele din carnea tocată.

Proteine = 23 g. Glucide = 16 g. Lipide = 42 g. Calorii = 534.

217. **Şniţel pane** (carne de vacă)

Carne 100 g; făină 10 g; un sfert de ou; pesmet 25 g; boia dulce 5 g; ulei 25 g.

Se bate carnea, se sărează, se trece prin făină, ou bătut şi pesmet amestecat cu puţină boia dulce de ardei, se prăjeşte în untdelemn încins.

Şniţelul pane e permis în boli renale, cardiace, în stările de subnutriţie.

Proteine = 23 g. Glucide = 20 g. Lipide = 37 g. Calorii = 500.

218. **Şniţel pane pentru diabetici**

Carne 150 g; un ou; boia dulce de ardei; ulei 25 g.

Se procedează ca la nr. 217, dar carnea se trece numai prin oul bătut cu furculiţa.

Proteine = 21 g. Glucide = zero. Lipide 37 g. Calorii = 417.

219. **Stufat de primăvară** (carne de vacă)

Carne 100 g; ulei 30 g; ceapă verde 25 g; usturoi verde 20 g; bulion 10 g; boia dulce de ardei; oţet 5 g; sare; verdeaţă.

Se înnăbuşă carnea în jumătate din cantitatea de untdelemn şi apoi se stinge cu bulion şi puţină apă. Se fierbe o jumătate de oră împreună cu carnea.

Separat se înăbuşă într-o tigăiţă — cu restul uleiului şi puţină apă fierbinte — ceapa şi usturoiul verde, bine spălat şi tăiate bucăţi. Se adaugă sare, oţet şi verdeaţă. Se mai lasă să fiarbă separat un sfert de oră, apoi se răstoarnă peste carne şi se mai fierb împreună încă un sfert de oră.

Stufatul e recomandat în diabetul zaharat şi în regimul raţional al omului sănătos.

Proteine = 20 g. Glucide = 12 g. Lipide = 40 g. Calorii = 488.

220. **Mîncare de conopidă**

Carne 100 g; ulei 20 g; conopidă 200 g; făină 10 g; bulion 10 g; roşii 100 g; verdeaţă; sare.

Se porţionează carnea şi se înnăbuşă în untdelemn şi apă. Se scoate din vas, iar în zeama rămasă se înnăbuşă zarzavaturile rase. Se adaugă făina (dizolvată separat), bulionul şi puţină supă de legume. Se fierbe circa o jumătate de oră. Acest sos se pasează în vasul cu carne şi se lasă să fiarbă.

Scanned with OKEN Scanner

Conopida, spălată şi ruptă în bucheţele, se înnăbuşă separat în restul untdelemnului şi puţină supă de legume. Se adaugă la carnea cu sos, se dă faţă cu roşii tăiate felii şi se ţine în cuptor încă un sfert de oră. Se serveşte cu verdeaţă şi iaurt sau smîntînă.

Conopida preparată dietetic poate fi consumată de bolnavi renali, cardiaci, hipertensivi. Cu adaos de smîntînă, în tuberculoză, stări de subnutriţie. Cu sosul fără făină şi morcov, îngroşat numai cu albitură, reţeta e indicată şi în diabetul zaharat.

Proteine = 25 g. Glucide = 38 g. Lipide = 38 g. Calorii = 522.

221. Jigo de berbec

Pulpă de berbec 150 g; ulei 20 g; usturoi; boia de ardei dulce; albitură 50 g; ceapă 20 g; cimbru.

Se spală carnea, se împănează cu usturoi şi se sărează, se unge cu ulei, se presară cu boia dulce şi se pune la cuptor cu albitura tăiată mic, cimbru şi o ceapă mică. Din cînd în cînd se unge friptura cu sosul pe care îl lasă. Cînd carnea e bine pătrunsă se strecoară sosul peste ea.

Se serveşte cu diverse garnituri şi salate.

Friptura e indicată în diabetul zaharat şi în regimul raţional al omului sănătos.

Proteine = 30 g. Glucide = 14 g. Lipide = 29 g. Calorii = 437.

222. Pilaf cu carne de pasăre

Carne de pasăre 150 g; orez 75 g; morcov 25 g; păstîrnac 25 g; supă de legume 300 ml; verdeaţă; mărar; sare; unt 10 g.

În apă rece se pune la fiert pasărea. Se curăţă morcovii, albitura şi pătrunjelul, se rad şi se adaugă apei în care fierbe pasărea. Separat, orezul (ales şi spălat) se înnăbuşă în unt şi puţină supă de legume, apoi se completează cu supa de legume şi cînd dă un fiert se acoperă cu un capac şi se ţine în cuptor 30—40 de minute. Se serveşte cu o bucată de pasăre rasol, cu 5 g de unt şi verdeaţă tocată.

Pilaful astfel pregătit e recomandat în ulcerul gastro-duodenal cronic, colecistite, boli hepatice, colite, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială.

În diabetul zaharat, orezul se cîntăreşte înainte de fierbere.

Proteine = 30 g. Glucide = 74 g. Lipide = 15 g. Calorii 551.

223. Mîncare de gutui cu pasăre

Carne 200 g; untdelemn 20 g; făină 10 g; gutui 200 g; zahăr 5 g; sare.

Se înnăbuşă carnea în jumătate din cantitatea de ulei şi puţină apă. În uleiul rămas se pun zahărul şi făina (desfăcută separat). Se adaugă apa şi se amestecă bine în timp ce sosul fierbe. Peste 15 minute, cînd făina e fiartă, se strecoară sosul peste carnea de pasăre.

Gutuile curăţate, tăiate felii, se înnăbuşă şi ele în restul grăsimii şi puţină apă. Cînd sînt bine pătrunse se adaugă peste carnea de pasăre. Se ţin în cuptor circa 200 de minute într-un vas acoperit cu capac.

Poate fi consumată de colecistopaţi, renali, hepatici, cardiaci, hipertensivi şi în caz de regim de cruţare.

Proteine = 41 g. Glucide = 41 g. Lipide = 30 g. Calorii = 398.

Scanned with OKEN Scanner

224. Mîncare de fasole verde cu pui

Carne de pasăre 200 g; fasole verde 300 g; roşii 150 g; untdelemn 20 g; ceapă 10 g; verdeaţă; mărar; sare.

Se procedează întocmai ca la nr. 190. Carnea de pasăre se fierbe ca la nr. 223 („Mîncare de gutui cu pasăre").

Indicaţiile sînt aceleaşi ca ale reţetei „Mîncare de fasole verde cu carne de vacă" (reţeta nr. 190).

Proteine = 50 g. Glucide = 34 g. Lipide = 24 g. Calorii = 552.

225. Pui cu roşii

Pui 200 g; untdelemn 20 g; roşii 250 g; zahăr 5 g; verdeaţă; făină 5 g.

Porţia de pui (curăţat şi spălat) se înnăbuşă în grăsime şi puţină apă. În apă şi bulion se bate făina dizolvată separat şi se fierbe puţin. Se strecoară sosul peste pui şi se fierbe circa 20 de minute împreună cu zahărul. Se opăresc roşiile, se scot seminţele, se storc puţin de suc, iar acesta se pune în sos. Se mai ţine mîncarea 3—5 minute la cuptor, se serveşte cu verdeaţă.

În boli renale, stări de subnutriţie, regimul raţional al omului sănătos, preparatul e mai nutritiv dacă e servit cu smîntînă.

Mîncare „Pui cu roşii" e indicată în colecistite, hepatite, gastrite cu hipoaciditate, inapetenţă. În diabet zaharat, fără făină adăugată sosului.

Proteine = 43 g. Glucide = 14 g. Lipide = 29 g. Calorii = 489.

226. Friptură de porc la tavă

Carne de porc 200 g; ulei 10 g; o ceapă mică; usturoi 1 g; morcov 100 g.

Se spală carnea, se sărează şi se aşază într-o tavă cu puţin untdelemn şi apă; se pune în cuptor. Ceapa se lasă întreagă: morcovii şi usturoiul se taie mic şi se pun şi ele la friptură în tavă. Cînd carnea e bine pătrunsă se pasează morcovul şi usturoiul prin sită şi sosul obţinut se serveşte cu carnea tăiată felii.

Cînd carnea de porc e slabă, reţeta e indicată şi în colite.

E recomandată în afecţiuni renale, stări de subnutriţie, regimul raţional al omului sănătos, şi în general, în dietele hipercalorice.

Proteine = 40 g. Glucide = 15 g. Lipide = 30 g. Calorii = 490.

227. Varză acră cu carne de porc

Carne 100 g; ulei 25 g; bulion 10 g; boia dulce 5 g; varză acră murată 400 g; roşii 100 g; cimbru.

Se procedează întocmai ca la reţeta nr. 214 „Varză cu văcuţă", dar se foloseşte carne de porc.

Are aceleaşi indicaţii dietetice.

Proteine = 50 g. Glucide = 36 g. Lipide = 45 g. Calorii = 749.

228. Varză murată fără sare, cu carne de porc

Vezi reţeta nr. 215.

E recomandată în dietele hiposodate, calculînd cantitatea de carne în totalul proteinelor permise, dacă e cazul.

Proteine = 50 g. Glucide = 36 g. Lipide = 45 g. Calorii = 749.

Scanned with OKEN Scanner

229. **Miel cu spanac**

Spanac 400 g; carne 100 g; untdelemn 15 g; ceapă 20 g; roşii 150 g; două felii de lămîie; sare după indicaţii.

Mîncarea se prepară întocmai ca reţeta nr. 191 „Spanac cu carne de vacă".

Poate fi recomandat în diabet, în anemii şi în regimul raţional al omului sănătos.

Proteine = 28 g. Glucide = 18 g. Lipide = 21 g. Calorii = 373.

SOSURI DIETETICE

230. **Sos alb**

Făină 5 g; unt 5 g; lapte 100 ml; suc de lămîie; verdeaţă şi sare (dacă sînt indicate sau permise).

Se dizolvă făina în două linguriţe de apă rece şi se răstoarnă peste laptele fierbinte. Se dau cîteva clocote, pentru ca făina să fie bine fiartă. La servire se adaugă untul, care se topeşte în sosul fierbinte.

Reţeta e indicată în gastrite hiperacide, în boala ulceroasă şi în hepatite.

Gustul insipid al laptelui cu făină poate fi îmbunătăţit cu puţin suc de lămîie înglobat cu picătura în sos (pentru a nu se coagula proteinele din lapte) şi cu adaos de mărar tocat fin, care corectează lipsa sării.

Sosul alb e indicat şi în boli de rinichi, inimă, stări de denutriţie, gută, ateroscleroză şi în perioada de convalescenţă a bolilor contagioase.

Proteine = 4 g. Glucide = 4 g. Lipide = 8 g. Calorii = 104.

231. **Sos olandez**

Făină 5 g; unt 5 g; lapte 100 ml; jumătate de gălbenuş; suc de lămîie; verdeaţă;

Sosul olandez se prepară întocmai ca la reţeta nr. 230. La sfîrşit se înglobează încetul cu încetul gălbenuşul de ou, bătut cu foarte puţină sare (dacă e permisă). În regimurile fără sare se dă gust cu mărar, pătrunjel, tarhon. Aduce în plus 22 de calorii.

Proteine = 4 g. Glucide = 4 g. Lipide = 10 g. Calorii = 122.

232. **Sos alb hiperproteinizat**

Făină 20 g; lapte bătut 200 ml; telemea 50 g; unt 15 g; muştar 3 g.

Sosului alb, preparat ca la nr. 230, i se adaugă pe foc — amestecînd continuu cu lingura de lemn—laptele bătut, brînza rasă şi muştarul. Sosul e gata cînd brînza e complet topită.

Preparatul e recomandat în gastrite hipoacide, în stări de denutriţie, stări de anorexie, postoperator, în boli cu convalescenţă prelungită, în tuberculoză.

Dacă e indicată o dietă hiposodată, telemeaua se înlocuieşte cu brînză de vaci (reţeta nr. 75) sau brînză desodată (reţeta nr. 77); se poate adăuga şi muştar fără sare, din comerţ.

Proteine = 20 g. Glucide = 24 g. Lipide = 20 g. Calorii = 356.

Scanned with OKEN Scanner

233. Sos à la grecque

Ulei 20 g; sifon 150 ml; jumătate de lămîie; mărar; pătrunjel: 2 boabe de piper; sare (dacă e permisă).

Într-un castron se bate uleiul cu telul pînă începe să se tulbure. Se adaugă sifonul și se bate în continuare. Se adaugă sarea și sucul de lămîie. Pătrunjelul și mărarul se toacă foarte mărunt și se adaugă sosului împreună cu cele 2 boabe de piper pisate. Se amestecă bine, pînă ce verdeața s-a amestecat perfect cu sosul.

Se servește mai ales peste preparatele de pește rasol sau grătar sau cu preparatele de legume sote.

E recomandat în gastrite cronice, cu hipo- sau anaciditate, în colite, ateromatoză. În hipertensiune arterială, unele afecțiuni cardiace și nefropatii nu se adaugă sare. E indicat în diabet zaharat, anorexie și în convalescență. În obezitate se dozează uleiul conform prescripției.

Proteine = zero. Glucide = zero. Lipide = 20 g. Calorii = 180.

234. Sos de legume

Morcovi 50 g; pătrunjel 50 g; roșii 100 g; cartofi 50 g; țelină 5 g; apă 200 ml; ulei 10 g; suc de lămîie; verdeață; dafin (foarte puțin).

Se rad zarzavaturile și se fierb înnăbușit în puțină apă. Se trec prin sită, se adaugă untdelemnul, dafinul și se mai dă un clocot. La servire se adaugă sucul de lămîie și verdeața. Cînd sosul nu conține cartofi se îngroașă cu 5 g făină.

În caz de gastrite hiperacide și ulcer gastro-duodenal, sosul de legume se prepară fără foi de dafin și roșii. În diabetul zaharat, fără morcovi, cartofi sau făină.

Cînd s-a prescris un regim fără sare, aceasta se înlocuiește cu dafin sau cu verdeață tocată.

Proteine = 4 g. Glucide = 26 g. Lipide = 10 g. Calorii = 210.

235. Sos de verdețuri (tarhon)

Tarhon o crenguță; făină 15 g; zeamă de zarzavat 100 ml; lapte 1 lingură; untdelemn 10 g; oțet sau lămîie (după gust și indicații).

Se dextrinizează făina într-o tigaie uscată fără grăsime și se stinge cu zeamă de zarzavat. Se fierbe 15 minute, se adaugă untdelemnul, tarhonul — tocat mărunt — și o linguriță de oțet (de fructe). Se mai dau cîteva clocote. La sfîrșit se adaugă laptele sau smîntîna.

E indicat în gastrite cu hipo- sau anaciditate; fără smîntînă, în colecistite cronice și colită; fără sare, în afecțiunile cu indicație de regim desodat (ca în ciroză cu ascită, în unele nefropatii, cardiopatii, în hipertensiunea arterială și la bolnavi aflați sub tratament cortizonic).

Îngroșat cu zarzavaturi sărace în glucide, fierte în supă (pentru a înlocui făina), sosul de tarhon e recomandat și în diabetul zaharat și obezitate. Folosind laptele și iaurtul se poate renunța la untdelemn. E mai gustos servit cu smîntînă.

Proteine = 2 g. Glucide = 11 g. Lipide = 10 g. Calorii = 142.

Scanned with OKEN Scanner

236. Sos de iaurt

Ulei 10 g; iaurt 200 g; făină 20 g; mărar tocat.

Uleiul se amestecă cu făina desfăcută în apă rece şi apoi cu iaurtul. Se bat bine cu telul. Se ţine la foc pînă ce făina e bine fiartă.

Se serveşte cu mărar tocat.

Sosul e indicat în gastrite hipo- sau anacide, în ateroscleroză, convalescenţa bolilor contagioase, în gută, tuberculoză, stări de denutriţie. În caz de obezitate, iaurtul se bate numai cu mărar, fără ulei şi făină.

Proteine = 8 g. Glucide = 23 g. Lipide = 18 g. Calorii = 290.

237. Sos de smîntînă

Smîntînă 20 g; supă de carne sau de legume 100 ml; mărar.

Se bate smîntîna cu supa de carne sau de legume şi se adaugă mărarul sau tarhonul, tocate.

Sosul e indicat în dispepsii de putrefacţie, în constipaţie, diabet zaharat, gută, stări de denutriţie, tuberculoză. În afecţiuni renale, insuficienţă cardiacă şi regimuri hepatice, sosul se prepară cu supă de legume.

Proteine = 29 g. Glucide = zero. Lipide = 79 g. Calorii = 827.

238. Sos de roşii pentru mîncăruri

Roşii 300 g; o rădăcină mică de pătrunjel; unt sau ulei 5 g; făină 5 g; ceapă fiartă 5 g; verdeaţă.

Se spală roşiile şi 200 g din ele se fierb 10 minute împreună cu pătrunjelul. Roşiile se trec prin sită. Sucul obţinut se scade pe foc sau, pentru a-l îngroşa, i se adaugă făină, diluată separat, într-o lingură de apă rece. Se fierbe această compoziţie împreună cu untdelemnul, ceapa (fiartă separat), trecută prin sită, şi sarea.

La servire, sucul roşiilor păstrate crude se stoarce în sos. Se adaugă verdeaţa tocată mărunt.

Sosul astfel pregătit e recomandat în gastrite cu hipo- sau anaciditate, în colecistite cronice, hepatite, anorexie, stări de denutriţie, convalescenţă după boli contagioase, în gută, ateroscleroză. În unele afecţiuni renale, cardiace şi hipertensiunea arterială, în care se prescrie dieta fără sare, aceasta va fi înlocuită cu cimbru sau cu verdeţuri aromate.

Proteine = 3 g. Glucide = 15 g. Lipide = 5 g. Calorii = 117.

239. Sos de roşii pentru diabetici

Roşii 200 g; sare; ulei 20 g; frunză de ţelină; zaharină 1/2 pastilă.

Se aleg cîteva roşii bine coapte, se spală, se taie bucăţi şi se pun să fiarbă. Se trec prin sită, se adaugă sarea, uleiul şi frunza de ţelină. Se lasă să fiarbă încet pînă se îngroaşă, adăugînd, cînd e gata, zaharina dizolvată într-o lingură de apă caldă.

În acest fel, sosul de roşii poate fi folosit în diabetul zaharat peste felurile preparate din făinoase şi cartofi (cîntăriţi în limita glucidelor permise de toleranţa fiecărui bolnav) sau în obezitate, cu cantitatea de ulei permisă în raţia calorică.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru mîncărurile cu carne sau din legume, sosul de roşii se poate îngroşa cu zarzavaturile permise (sărace în glucide), fierte în supă şi pasate apoi în sos, sau cu ceapă fiartă şi de asemenea pasată.

Pentru ca sosul să conţină vitamina C din roşii e preferabil să se păstreze o roşie crudă, care se stoarce şi se adaugă la servire, după ce sosul a fost luat de pe foc.

În caz de ateroscleroză, hipertensiune arterială şi insuficienţă cardiacă e mai indicat ca sosul să fie preparat cu ulei de germen de porumb, adăugat la ultimul clocot.

Proteine = 2 g. Glucide = 8 g. Lipide = 20 g. Calorii = 220.

240. Sos de roşii pentru feluri de făinoase

Roşii 300 g; unt 10 g; zahăr 5 g.

Sosul se prepară întocmai ca la nr. 238, se îngroaşă însă cu zahăr în loc de făină şi nu i se adaugă ceapă.

Are aceleaşi indicaţii ca reţeta nr. 238, dar nu va fi consumat de diabetici.

Proteine = 3 g. Glucide = 17 g. Lipide = 8 g. Calorii = 152.

241. Sos de castraveţi cu ulei de parafină

Castraveţi 100 g; ulei de parafină 15 g; făină 5 g; ceapă 20 g; supă limpede de legume 100 ml; verdeaţă; iaurt sau lapte bătut 1 lingură.

Se taie castraveţii în cuburi mici, se curăţă ceapa şi se toacă. Se prăjesc în ulei de parafină. Se rumeneşte făina într-o tigaie uscată şi se stinge cu supă de legume; se adaugă castraveţii şi ceapa prăjită şi se fierbe pînă cînd castraveţii pot fi uşor străpunşi cu furculiţa.

Se adaugă sosului lapte bătut sau iaurt şi verdeaţă tocată mărunt.

E recomandat în constipaţia fără colită, în afecţiuni renale, cardiace, în constipaţia gravidelor.

În obezitate şi în diabetul zaharat, sosul se prepară fără făină.

Proteine = 2 g. Glucide = 5 g. Lipide = zero. Calorii = 28.

242. Sos de măcriş

Măcriş 100 g; făină 10 g; smîntînă 25 g; unt 5 g; o linguriţă de oţet; jumătate linguriţă de zahăr.

În sosul alb preparat ca la nr. 230 se bate smîntîna cu telul. Acestei compoziţii i se adaugă măcrişul ales, spălat, opărit şi apoi tocat mărunt cu cuţitul (abia după ce s-a răcit). Se adaugă apa, zahărul, oţetul şi sarea şi se fierb circa 15 minute.

Se recomandă la rasol de carne de vită sau pasăre, în anemii, stări carenţiale prin lipsă de fier, stări de denutriţie, anorexie, convalescenţă după stări febrile prelungite, tuberculoză.

În caz de diabet zaharat, reţeta se prepară calculînd făina (7 g glucide) şi înlocuind zahărul cu zaharină. Pentru unele afecţiuni cardiace, renale şi în caz de hipertensiune arterială, sosului nu i se adaugă sare, ci puţin piper (2 boabe).

Proteine = 2 g. Glucide = 11 g. Lipide = 9 g. Calorii = 133.

Scanned with OKEN Scanner

243. Sos de fructe uscate (măceşe)

Marmeladă de măceşe 30 g; unt 10 g; făină 10 g; lapte 200 ml.

Se face un sos alb ca la nr. 230. În timp ce fierbe se înglobează cîte puţină marmeladă de măceşe. Se bate bine sosul şi se mai dă un clocot împreună cu marmelada.

Sosul de măceşe e recomandat în colecistite, hepatite cronice, dispepsii de putrefacţie, stări de denutriţie, tuberculoză, convalescenţă după boli contagioase, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială.

Proteine = 8 g. Glucide = 33 g. Lipide = 16 g. Calorii = 308.

244. Sos de vişine (sau mere, coacăze etc.)

Vişine 100 g; smîntînă 20 g; făină 10 g; zahăr 5 g; unt 10 g.

Untului topit (în baie de apă) i se adaugă făina, amestecînd mereu cu o lingură de lemn. Se stinge cu smîntînă şi puţină apă. Se adaugă zahărul. Se fierbe 15 minute. Se curăţă vişinele de cozi şi sîmburi, apoi se adaugă sosului fiert şi se mai fierb împreună 10 minute. Se strecoară printr-o sită emailată. Dacă e necesară hipervitaminizarea raţiei se păstrează crude 10 vişine, care se storc apoi în sosul gata preparat, înainte de servire.

Se recomandă cu rasol de vită şi de pasăre, în colecistite, hepatite, gastrite cu ana- sau hipoaciditate, dispepsii de putrefacţie, gută, afecţiuni renale, cardiace, hipertensiune arterială, convalescenţă după boli contagioase, tuberculoză, sarcină etc.

Proteine = 2 g. Glucide = 18 g. Lipide = 12 g. Calorii = 188.

245. Sos caramel

Zahăr 25 g; apă 100 ml; făină 5 g; unt 5 g.

Se caramelizează zahărul într-o crăticioară uscată şi se stinge cu apă. Separat se diluează făina în două linguri de apă rece şi se răstoarnă în siropul caramel. Se amestecă totul bine şi se lasă să fiarbă. La ultimul clocot se adaugă untul.

Sosul caramel e folosit la soteul de morcov, la mîncarea de mazăre şi la acelea din fructe, ca prune, gutui, caise, mere.

E recomandat în boli hepatice, colecistite, afecţiuni cardiace, renale, hipertensiune arterială, în diete hipercalorice.

Proteine = zero. Glucide = 28 g. Lipide = 49 g. Calorii = 441.

246. Sos bearnez dietetic

Un sfert de ou; unt 15 g; tarhon un firicel; oţet o linguriţă; cimbru; ceapă 5 g; suc de lămîie; verdeaţă; sare.

Oţetul îndoit cu apă, ceapa tocată fin şi cimbrul se fierb cîteva clocote, acoperite, pînă ce totul scade bine şi devine o esenţă. Gălbenuşului de ou, uşor călduţ, i se adaugă puţină apă şi încetul cu încetul, bătînd continuu, untul topit în baie de apă (atenţie la coagulare!). Se strecoară prin pînză, se amestecă cu maioneza făcută din gălbenuş şi unt şi se bate bine. Se adaugă sucul de lămîie, sarea, firicelul de tarhon, mai întîi opărit şi apoi tocat, şi se păstrează în baie de apă pe marginea plitei.

Scanned with OKEN Scanner

E indicat în gastrite hipoacide, colite, boli cronice de rinichi, în regimul de cruțare, stări de subnutriție, sarcină, tuberculoză.

Proteine = 4 g. Glucide = zero. Lipide = 14 g. Calorii = 142.

247. Sos Colbert dietetic

Bulion de carne concentrat (rețeta nr. 53) 50 ml; unt 10 g; suc de lămîie; cimbru; verdeață tocată mărunt.

În bulionul concentrat de carne (esență) se bate cu telul untul topit în baie de apă. Se adaugă sare, verdeață, puțin cimbru pisat și suc de lămîie, după gust.

E indicat în gastrite hipoacide, colite, stări de subnutriție, inapetență, diabet zaharat.

Este sosul recomandat la rasolul de pește (rețetele nr. 165, 167).

Proteine = 2 g. Glucide = zero. Lipide = 10 g. Calorii = 98.

248. Sos cu mărar

Vîrfurile alese de pe două crenguțe de mărar; făină 5 g; supă limpede de legume 75 ml; lapte 1 lingură; ulei 5 g; suc de lămîie.

Se rumenește făina într-o tigaie uscată fără grăsime și se stinge cu supă de legume. Se adaugă laptele și untdelemnul și se fierbe circa 15 minute.

La servire se înglobează cîte puțin din sucul de lămîie.

Rețeta cu mărarul tocat fin poate fi recomandată în gastrite hipoacide și colite.

E indicat cu rasol de carne în colecistite și hepatite. În obezitate și în diabetul zaharat nu se mai adaugă sosului făină.

Proteine = 1 g. Glucide = 10 g. Lipide = 6 g. Calorii = 98.

249. Sos cu brînză rasă

Făină 5 g; unt 5 g; lapte 100 ml; suc de lămîie; verdeață; sare; brînză rasă 10—15 g.

Se prepară sosul alb ca la nr. 230. Sosului fierbinte i se adaugă două linguriță de brînză rasă (de vaci, șvaițer sau olanda), care se lasă să se topească în sos.

E indicat în ulcerul gastro-duodenal cronic, în gastrite cu hiperaciditate, colecistite, hepatite, boli renale, cardiace, stări de subnutriție, sarcină.

Proteine = 5 g. Glucide = 6 g. Lipide = 11 g. Calorii = 143.

250. Sos meunière dietetic

Unt 10 g; suc de lămîie; sare; pătrunjel verde; capere.

Untului topit în baie de apă i se adaugă sarea, pătrunjelul tocat, sucul de lămîie și caperele.

Se servește la preparate de pește.

E recomandat în gastrite hipoacide, colite, afecțiuni renale, cardiace, diabet zaharat, stări de subnutriție, inapetență.

Proteine = zero. Glucide = zero. Lipide = 8 g. Calorii = 72.

Scanned with OKEN Scanner

251. Sos de muştar fără sare

Muştar fără sare (din comerţ) o linguriţă; smîntînă 20 g; sifon; mărar.

Se desface muştarul cu puţină apă, se înglobează smîntîna, se bate bine cu puţin sifon. E mai gustos cu capere.

Permis în diabet zaharat, boli cu prescripţie de regim desodat, inapetenţă, hipoaciditate.

Proteine = zero. Glucide = zero. Lipide = 9 g. Calorii = 81.

252. Sos olandez proteinizat

Unt 25 g; jumătate de ou; suc de lămîie; sare; mărar.

Se prepară un sos olandez ca la nr. 231, căruia i se adaugă albuşul de ou bătut spumă şi mărarul tocat fin.

Se recomandă fără mărar în ulcerul gastro-duodenal cronic şi în gastritele hiperacide; cu mărar în colite, afecţiuni renale.

Proteine = 2 g. Glucide = 2 g. Lipide = 23 g. Calorii = 223.

253. Sos vinegretă

Ulei 1 lingură; oţet de fructe sau suc de lămîie o linguriţă; mărar; pătrunjel; sare (sau cimbru).

Se toarnă ingredientele de mai sus într-o ceaşcă, plus o lingură de apă. Se bat cu furculiţa.

E sosul salatelor dietetice. În regimurile desodate, pentru varietate se schimbă zilnic verdeaţa respectivă (mărar, tarhon, pătrunjel, cimbru). Uneori se adaugă un sfert de căţel de usturoi.

Proteine = zero. Glucide = zero. Lipide = 15 g. Calorii = 135.

254. Sos remoulade

Maioneză 50 g (reţeta nr. 161); castraveţi muraţi 30 g; un sfert de ou fiert tare; o crenguţă de tarhon; pătrunjel; muştar 3 g; oţet 5 ml.

Castravetele murat se curăţă de coajă; se toacă mic, ca şi verdeaţa şi tarhonul. Se fierbe oul tare şi se toacă şi el.

Se adaugă toate acestea maionezei, obţinîndu-se sosul remoulade indicat în diabetul zaharat.

Cu castraveţi proaspeţi şi preparat cu muştar fără sare se poate folosi în dieta renalului, hipertensivului şi, în genere, a acelora cu prescripţie de regim hiposodat.

Proteine = 3 g. Glucide = zero. Lipide = 53 g. Calorii = 489.

PREPARATE SPECIALE RECOMANDATE ÎN ACIDOZA DIABETICĂ

(sucuri, supe, creme, deserturi)

255. Supă-cremă de legume

Cartofi 100 g; morcov 100 g; pătrunjel 30 g; păstîrnac 30 g; ţelină 10 g; roşii 100 g; dovlecei 50 g; două crenguţe de pătrunjel; sare; griş 5 g.

Scanned with OKEN Scanner

Toate legumele se pun la fiert cu apă rece (700 ml), păstrîndu-se roşiile. După ce au fiert se trec prin sită. Se fierb din nou, se bate turnînd grişul în ploaie şi apoi se stoarce sucul de roşii strecurate. Se îndepărtează pătrunjelul. Supa conţine 45 g glucide.

256. **Cremă de cartofi cu borş**

Cartofi 200 g; morcov 50 g; pătrunjel 50 g; două crenguţe de pătrunjel; apă 400 ml; borş 100 ml; două linguri de iaurt.

Se fierbe zarzavatul, se adaugă cartofii, care se fierb pînă cînd încep să se fărîme. Se dau legumele prin sită, se adaugă borşul fiert separat şi crenguţele de pătrunjel. Se mai dă un clocot. Se lasă să se răcorească puţin. Se bate cu iaurtul.

Reţeta conţine 50 g glucide.

257. **Supă de griş** (două porţii)

Griş 50 g; apă 300 ml; lapte 300 ml; sare 2 g.

În apă clocotindă se toarnă grişul în ploaie, bătînd cu telul. Se fierbe circa 7—10 minute. Se adaugă laptele. Se serveşte fierbinte.

Supa conţine 52 g glucide.

258. **Supă de griş cu suc de fructe** (vişine, cireşe, afine, căpşuni)

Griş 25 g; apă 300 ml; fructe 200 g.

Se storc prin tifon 100 g fructe. Cojile rămase şi restul fructelor se fierb în 300 ml apă. Se strecoară. Cînd compoziţia fierbe din nou, se toarnă grişul în ploaie şi se fierbe numai 4 minute. Se bate continuu pe foc şi apoi încă 3—4 minute după ce supa se ia de pe foc.

Reţeta conţine aproximativ 45 g glucide.

259. **Müssli din fulgi de ovăz**

Fulgi de ovăz 40 g; apă 250 ml; lapte 200 ml; 2 mere.

Fulgii de ovăz se fierb în apă 20 de minute. Se trec prin sită şi se adaugă laptele. Se îndulceşte cu zaharină, după gust. Se adaugă merele rase şi scorţişoară sau coajă de lămîie rasă.

Müssliul din fulgi de ovăz conţine 52 g glucide.

Chisel de lapte cu zaharină (vezi reţeta nr. 262)

Are 18 g glucide.

Papanaşi cu zaharină (vezi reţeta nr. 83)

Fără zahăr are 15 g glucide.

260. **Suc de mere**

Mere 1 kg, rase, stoarse prin presă sau prin tifon.

Sucul obţinut conţine circa 56 g glucide şi aduce 224 de calorii.

Scanned with OKEN Scanner

261. **Supă clară de legume**

Morcovi 250 g; roşii 200 g; păstîrnac 50 g; pătrunjel rădăcină 50 g; ţelină 25 g.

Se pun legumele — rase pe răzătoarea mare — la fiert într-un litru de apă, în ordinea duratei lor de fierbere. Cînd sînt bine fierte se strecoară. În supa limpede se storc prin tifon roşiile bine coapte (crude). Se adaugă sare conform indicaţiei şi, după gust, suc de lămîie. Se realizează 2—3 porţii.

E indicată pentru mineralizare şi hidratare în acidoza diabetică şi la bolnavii febrili.

Supa conţine circa 50 g glucide şi aduce 200 de calorii.

Pentru a mări conţinutul în glucide şi valoarea calorică se pot adăuga 15—20 g griş turnat în ploaie. Cu acest adaos supa cîştigă 8—16 g glucide şi 32—64 de calorii.

DESERTURI

262. **Chisel de lapte**

Lapte 200 ml; zahăr 20 g; amidon 5 g; apă rece 5 ml.

Se pune laptele la foc împreună cu zahărul. În apa rece se diluează separat amidonul şi se adaugă laptelui care clocoteşte pe foc. Se dau cîteva clocote, amestecînd continuu compoziţia, ca să nu se prindă pe fundul vasului şi să nu se coaguleze proteinele laptelui şi ale amidonului.

Pentru gust se poate adăuga o cantitate mică de zahăr vanilat.

În caz de gastrite hiperacide, chiselul poate fi vitaminizat cu suc de fructe dulci stoarse prin tifon. Ca sucul să nu taie laptele din chisel, sucul se înglobează compoziţiei adăugîndu-l puţin cîte puţin.

E recomandat în gastrite hipoacide, ulcer gastro-duodenal, hepatite, boli cardiace, renale, hipertensiune arterială, după operaţii pe laringe, în stări de denutriţie. În caz de diabet zaharat, chiselul se îndulceşte cu zaharină (şi atunci conţine doar 12 g glucide). În colite, stări de denutriţie, laptele se îmbogăţeşte cu cacao.

Proteine = 8 g. Glucide = 31 g. Lipide = 8 g. Calorii = 228 (dacă nu se adaugă suc de fructe).

263. **Chisel de fructe uscate** (poame)

Fructe uscate 25 g; zahăr 15 g; amidon 5 g; apă 300 ml; zahăr vanilat sau coajă de lămîie.

Se spală fructele uscate şi se pun la fiert în apă; se strecoară; la zeama limpede se adaugă zahărul şi amidonul, dizolvat separat în apă rece. Se dau cîteva clocote şi se parfumează cu zahăr vanilat sau cu puţină coajă de lămîie rasă. Se procedează la fel cu fructele crude, care se storc prin tifon sau presă.

În caz de diaree se preferă chiselul de afine şi de vin roşu, bogate în tanin.

Preparatul e recomandat în gastrite hipoacide, hiperacide, constipaţie, dispepsii de putrefacţie, boli hepatice, colecistite, litiază biliară, afecţiuni cardiace, nefropatii, hipertensiune arterială, gută.

Proteine = 1 g. Glucide = 33 g. Lipide = zero. Calorii = 136.

Scanned with OKEN Scanner

264. Gelatină de lapte

Lapte 200 ml; zahăr 20 g; o foaie și jumătate de gelatină; apă 25 ml.

Se spală o foaie de gelatină sub un jet de apă rece, se adaugă laptelui fierbinte îndulcit cu zahăr. Se împrăștie gelatina în lapte, amestecînd cu lingura.

Se răstoarnă compoziția într-o formă umezită (ca să poată cădea din ea) și se ține la rece.

Dacă gelatina e dată unui bolnav cu gastrită sau ulcer gastro-duodenal va fi păstrată 15 minute la temperatura camerei după scoaterea din frigider, apoi se consumă.

E recomandată în gastrite cu hiperaciditate, constipație, după operații pe laringe, în hepatite, în dietele hipercalorice, tuberculoză, nefrite și cardiopatii.

În caz de diabet zaharat, gelatina se prepară îndulcită cu zaharină, iar cei 200 ml de lapte sau iaurt, care conțin 8 g glucide, se scad din totalul glucidelor permise pe zi.

Proteine = 8 g. Glucide = 8 g. Lipide = 8 g. Calorii = 136.

265. Spumă de griș cu lapte

Lapte 200 ml; griș 15 g; zahăr 15 g; zahăr vanilat.

Se pune laptele la fiert, iar cînd clocotește se adaugă grișul în ploaie, amestecînd continuu cu telul, timp de 4 minute. Se adaugă zahărul și se ia compoziția de pe foc. Se amestecă și zahărul vanilat și se bate în continuare cu telul, pînă cînd spuma se umflă și se albește.

E recomandată în gastrite cu hiperaciditate, colecistite, hepatite, în dispepsii de putrefacție, gută, în regimul postoperator, afecțiuni renale, cardiace, în hipertensiunea arterială, ateroscleroză, stări de denutriție, convalescență după boli contagioase.

Proteine = 8 g. Glucide = 34 g. Lipide = 8 g. Calorii = 240.

266. Spumă de fructe cu griș

Fructe 150 g; griș 20 g; zahăr 15 g; apă 250 ml.

Se trece prin presă jumătate din cantitatea de fructe, iar restul, împreună cu cele rămase de la presare, se fierb în apă. Se strecoară (se realizează cca 250 ml), se amestecă, se adaugă grișul în ploaie și zahărul. Se fierbe numai 4 minute, bătînd încă 5 minute după ce s-a luat compoziția de pe foc, pe masă, la rece.

Aceeași rețetă poate fi realizată astfel: sucul stors din fructele crude se adaugă spumei de griș, fierte în apa de fierbere a cojilor și a miezului lemnos al fructelor. În felul acesta, fructele își păstrează integral vitaminele și rețeta e mai nutritivă.

Spuma de fructe e recomandată în gastrite cu hiperaciditate, boală ulceroasă, dispepsii de putrefacție, gută, hepatită acută și cronică, rectocolită hemoragică, insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, ateroscleroză, afecțiuni renale, perioada de invazie și de stare a bolilor contagioase, în stări de denutriție. În diabetul zaharat, fructele și grișul se calculează în limita toleranței la glucide și spuma se îndulcește cu zaharină.

Proteine = 3 g. Glucide = 44 g. Lipide = zero. Calorii 188.

Scanned with OKEN Scanner

267. **Spumă de albuș cu fructe (mereng)**

Un albuș; caise 50 g; zahăr 50 g; apă 30 ml.

Se fierb caisele în 30 ml apă și zahăr. Se trec prin sită și se scad pe foc ca un pireu gros. Albușurile se bat spumă și se amestecă cu pireul de caise răcit. Se așază spuma într-o formă de dat la cuptor. Se coace 30 de minute.

Rețeta e indicată în hepatite acute și cronice, colecistite, gastrite hiper- și hipoacide, ciroză hepatică, gută, litiază biliară, insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, ateroscleroză, convalescență după stări febrile prelungite. Pentru diabetici, caisele se scad din glucidele permise, iar în spuma de albuș bine bătută se înglobează la sfîrșit pulbere de zaharină (50 g caise = 5 g glucide).

Proteine = 6 g. Glucide = 55 g. Lipide = zero. Calorii = 244.

268. **Cremă de ou (cu lapte) la ceașcă**

Lapte 200 ml; un ou; zahăr 15 g; zahăr vanilat 1 g.

Se freacă oul cu zahărul, se adaugă cîte puțin din laptele cald și zahărul vanilat. Se răstoarnă compoziția într-o ceașcă, se pune în cuptor la baie de apă și se ține pînă cînd se încheagă (se coagulează).

Crema de ou e recomandată în boala ulceroasă, hiperaciditate, stări de denutriție, operații pe laringe, diete hipercalorice. În hepatite, litiază biliară, ateroscleroză, ciroze hepatice, crema de ou poate fi preparată din două albușuri și numai jumătate de gălbenuș. În diabetul zaharat, crema de ou se îndulcește cu zaharină, iar laptele (8 g glucide) se scade din glucidele permise într-o zi.

Proteine = 14 g. Glucide = 23 g. Lipide = 13 g. Calorii = 265.

269. **Cremă din zeamil**

Lapte 250 ml; o linguriță și jumătate de zeamil; zahăr 20 g; un gălbenuș; vanilie 1/6 de baton; frișcă 1 lingură.

Laptele se fierbe cu zahărul și vanilia. Se desface pudra de zeamil în puțin lapte rece și se toarnă în laptele cu vanilie și zahăr, care clocotește pe foc. Se fierbe 5 minute amestecînd continuu. Se ia de pe foc și se înglobează puțin cîte puțin din gălbenușul de ou. Se pune din nou pe mașină, amestecînd mereu, fără ca amestecul să mai clocotească.

Se răstoarnă într-o compotieră, iar după ce s-a răcit se adaugă frișca.

Crema de zeamil e recomandată în gastrite hiperacide, în ulcerul gastroduodenal, operații pe laringe, după amigdalectomie, în hepatite, colite de putrefacție, afecțiuni renale, cardiopatii, gută, stări de denutriție, gastrite cu hipoaciditate, în anorexie. În stări de denutriție și în convalescențe prelungite după boli contagioase, crema de zeamil poate fi servită și cu sos de măceș (rețeta nr. 243) sau cel de vișine (rețeta nr. 244).

Proteine = 10 g. Glucide = 36 g. Lipide = 20 g. Calorii = 364.

270. **Cremă de cafea sau cacao** (cu și fără gelatină)

Jumătate de ou; cacao 10 g (sau esență de cafea 50 g); zahăr 10 g sau zaharină.

Scanned with OKEN Scanner

Se fierbe cacaoa în 150 ml apă și apoi se strecoară. Se freacă gălbenușul cu zahărul și apoi se subțiază cu cacaoa. Se bate bine compoziția cu telul și se lasă să fiarbă într-o baie de apă pe marginea plitei. Această cremă devine gelatină de cacao dacă se adaugă la cacaoa fiartă o foaie și jumătate de gelatină muiată separat în apă rece. Pentru ca gelatina să se poată răsturna se umezește forma în care se pune la gheață.

În caz de denutriție, crema se prepară cu lapte și cu 5 g de unt. În diareea grăsoasă, cacaoa și gălbenușul se exclud, iar crema se prepară cu cicoare.

Rețeta e indicată în gastrite hiperacide și anacide, în dispepsii de fermentație, în unele afecțiuni cardiace, stări de denutriție, tuberculoză și, în genere, cînd apetitul trebuie stimulat. Crema de cacao sau cafea cîștigă caloric adăugînd la servire 25 g de frișcă. În caz de diabet zaharat, zahărul se înlocuiește cu zaharină.

Proteine = 5 g. Glucide = 14 g. Lipide = 5 g. Calorii = 121. Cu adaos de frișcă aduce în plus 90 de calorii.

271. **Gelatină din suc de fructe** (afine, căpșuni, zmeură sau vin roșu)

Fructe 250 g; zahăr 20 g; o foaie și jumătate de gelatină; apă 75 ml.

Se spală și se presează fructele crude. Din 250 g fructe se obțin 100 ml suc. Resturile rămase de la fructele presate se pun la fiert cu 50 ml apă. Se strecoară și se adaugă sucului îndulcit. Din această fiertură se păstrează circa 20 ml zeamă fierbinte, în care se dizolvă gelatina, muiată în prealabil în apă rece. Se amestecă gelatina cu sucul (sau cu vinul roșu) și se bate bine.

Rețeta e indicată în gastrite cu hiperaciditate, în boala ulceroasă, în hepatite cronice, ciroze, litiază biliară, rectocolită hemoragică, după operații pe tubul digestiv, în afecțiuni renale, cardiace, hipertensiune arterială, ateroscleroză, colite.

În caz de diabet zaharat, gelatina de fructe se îndulcește cu zaharină, iar fructele se cîntăresc în limita glucidelor permise pe zi. În enterocolite și diaree de fermentație, gelatina din vin roșu se îndulcește cu zaharină.

Rețeta preparată din afine conține aproximativ:

Proteine = 2 g. Glucide = 50 g. Lipide = zero. Calorii = 208.

272. **Gelatină din pireu de fructe** (mere)

Mere curățate 150 g; o foaie și jumătate de gelatină; apă 200 ml; zahăr 15 g.

Se curăță merele de coajă și se rad pe o răzătoare de sticlă. Cojile se pun la fiert cu sîmburii și cu miezul lemnos. Se strecoară. În lichidul fierbinte se topește gelatina spălată sub un jet de apă rece. Se strecoară, se adaugă pireul de mere și zahărul (sau zaharina). Se bate bine pînă se obține o pastă omogenă. Se răstoarnă într-o formă umezită.

E recomandată în gastrite hiperacide și ulcerul gastro-duodenal în perioadele de acalmie, în dispepsii de putrefacție, rectocolită hemoragică, hepatite acute și cronice, ciroze, insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, nefrite, ateroscleroză, litiază urică, în perioada de stare și convalescență după boli contagioase.

Scanned with OKEN Scanner

Cînd mucoasa digestivă trebuie riguros menajată, merele pot fi coapte la cuptor.

Pentru a-i mări valoarea calorică se servește cu frișcă, iar pentru a adăuga proteine cu mare valoare biologică se poate servi cu frișcă dietetică, făcută din spumă de albuș bătută cu zahăr. În caz de diabet zaharat, gelatina se înculcește cu zaharină, iar fructele se scad din totalul glucidelor permise pe o zi.

Proteine = 2 g. Glucide = 30 g. Lipide = zero. Calorii = 128.

273. **Ecler cu cremă de vanilie** (5 porții)

Trei ouă; făină 100 g; untdelemn 50 g; sare 2 g; apă 100 ml. Pentru cremă: două gălbenușuri; un ou; zahăr 100 g; făină 75 g; lapte 0,5 l.

În apa care clocotește se adaugă deodată făina, untdelemnul și sarea. Se amestecă cu o lingură de lemn pînă se obține un aluat legat care se desprinde singur de pe lingură. Se lasă în repaus 5 minute; se adaugă ouăle sparte separat (spre a ști dacă sînt proaspete), pe rînd unul cîte unul. Se tapetează o tavă cu făină și se toarnă, cu cornetul, mici suluri de 5—7 cm. Se coace la foc domol.

Aceste ecleruri se servesc umplute cu cremă de vanilie, care se prepară în felul următor:

Se freacă gălbenușurile cu 75 g zahăr, se adaugă făina, apoi laptele rece și se fierbe pe foc pînă cînd compoziția se îngroașă ca o cremă consistentă. Separat se bate albușul de ou spumă îndulcit cu restul zahărului și se amestecă ușor cu crema. Se pune crema la rece și se umplu cu ea eclerurile.

Rețeta poate fi recomandată în gastrite hiperacide și boala ulceroasă, colite, în rectocolita hemoragică, în boli hepatice în faza cronică, în boli renale, la cardiaci, în stări de denutriție, tuberculoză, gravide, în convalescență. În dietele care impun o restricție de lipide (hepatite, colecistite), eclerurile pot fi umplute cu peltea de gutui (rețeta nr. 292), bătută cu albuș de ou spumă sau gem.

Pentru 5 porții, rețeta aduce aproximativ:

Proteine = 55 g. Glucide = 235. Lipide = 100 g. Calorii = 2 060.

O porție aduce 412 calorii.

274. **Tartă umplută cu spumă de caise** (12 porții)

Unt 100 g (sau margarină); făină 150 g; zahăr 50 g; jumătate de ou; spumă de caise.

Pentru spuma de caise: caise 150 g; un albuș; zahăr 20 g.

Se amestecă bine untul cu zahărul, oul și făina. Se lasă o oră aluatul la rece. Apoi se împarte în 12 porții cu care se îmbracă formele de tartă. Se coc la cuptor așezate toate într-o tavă mare, la foc potrivit, pînă cînd se rumenesc ușor. Se lasă să stea 10 minute în forme și apoi se scot cu atenție, ca să nu se sfărîme. După ce s-au răcit se umplu cu o spumă de caise obținută din caise, scăzute bine, trecute prin sită. Pireul rece de caise se înglobează în spuma de albuș îndulcită cu zahăr pudră.

Scanned with OKEN Scanner

Rețeta e recomandată în boala ulceroasă în perioada de liniște, în gastrite hipoacide, colecistite cronice, hepatite, colite de putrefacție, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, tuberculoză, stări de denutriție.

Rețeta pentru 12 porții aduce:

Proteine = 22 g. Glucide = 197 g. Lipide = 95 g. Calorii = 1 731.

O porție aduce 144 de calorii.

275. Bezele

Un albuș; zahăr 30 g.

Albușului bătut i se adaugă zahărul, bătînd cu telul pe aburi pînă cînd se îngroașă. Se așază pe o tavă, cu lingura, mici forme rotunde. Se coc în cuptor, la un foc foarte mic.

Bezelele sînt recomandate în hepatite cronice, ciroză, colecistite, în litiaza biliară și în general în dietele cu restricție lipidică.

Proteine = 6 g. Glucide = 30 g. Lipide = zero. Calorii = 144.

276. Orez cu mere și mereng

Mere 150 g; orez 50 g; zahăr 25 g; apă 400 ml; unt 5 g; scorțișoară; un albuș.

Se curăță merele de coajă. Cojile se spală în apă, se fierb și se strecoară. Se fierbe orezul în această zeamă, pînă cînd e bine fiert și scăzut. Se adaugă zahărul, merele tăiate felii sau rase și se pudrează cu scorțișoară. Se adaugă apoi ușor compoziției albușul bătut spumă. Să dă la cuptor într-o formă unsă cu unt, așezată într-un vas cu apă.

Rețeta preparată fără scorțișoară e recomandată în gastrite cu hiperaciditate și în boala ulceroasă, de asemenea în colecistite, ciroză, hepatite, nefrite, afecțiuni cardiace, hipertensiune arterială, stări de subnutriție, convalescență după boli contagioase.

Proteine = 12 g. Glucide = 77 g. Lipide = 4 g. Calorii = 392.

277. Budincă de franzelă cu mere

Lapte 10 ml; franzelă 100 g; un sfert de ou; zahăr 25 g; unt 5 g; mere 150 g.

Se moaie franzela, tăiată în felii de 1 cm, în laptele cald amestecat cu ou și zahăr (10 g). Se înnăbușă merele în zahăr (15 g) și se amestecă ușor cu spuma de albuș. Se așază într-o formă, alternînd rînduri-rînduri de franzelă și pireu de mere. Se toarnă deasupra laptele și se adaugă untul, se dă față cu gălbenușul, se coace pe aburi sau la cuptor.

În regimul pentru gastrite hiperacide și boală ulceroasă se pune mai puțin zahăr, iar coacerea are loc în baie de abur.

În caz de colecistite cronice, hepatite, afecțiuni renale, cardiace, stări de denutriție, budinca poate fi preparată din felii de mere tăiate rondele, înnăbușite în zahăr. În diabetul zaharat se calculează din rația de glucide permise zilnic 100 g pîine (50 g glucide), 150 g mere (15 g glucide), 100 ml lapte (4 g glucide); deci, se vor scădea 69 g de glucide, folosind pentru îndulcire

Scanned with OKEN Scanner

zaharină. Dacă rețeta se prepară numai cu jumătate din cantități, diabeticul poate avea un desert delicios scăzînd numai 35 g de glucide din toleranța zilei respective.

Proteine = 11 g. Glucide = 94 g. Lipide = 9 g. Calorii = 461.

278. **Savarină cu frișcă (sau cu albuș spumă)**

Un ou; zahăr 30 g; pesmet 20 g; zahăr vanilat; frișcă 25 g.

Se freacă gălbenușul cu jumătate din cantitatea de zahăr și se adaugă pe rînd pesmetul și albușul bătut, amestecînd continuu. Se coace 25—30 de minute la cuptor.

Din zahărul rămas se face un sirop (în 50 ml apă), cu care se însiropează savarina după răcire. Se servește cu frișcă.

Rețeta e indicată în gastrite hiperacide, boală ulceroasă, colite, afecțiuni renale, stări de denutriție, perioada de convalescență a bolilor contagioase.

Servită cu albuș de ou bătut spumă, cu o lingură de zahăr, e recomandată în hepatite, colecistite, ciroză, hipertensiune arterială, ateroscleroză.

Proteine = 6 g. Glucide = 40 g. Lipide = 12 g. Calorii = 292.

279. **Biscuiți cu albuș** (fără gălbenuș)

Un albuș; zahăr pudră 75 g; făină 60 g; unt sau margarină 60 g.

Untului topit în baie de apă i se adaugă, amestecînd bine, făina, zahărul și albușul bătut spumă. Se tapetează cu hîrtie o tavă de dat la cuptor. Se toarnă cu cornetul mici dreptunghiuri de aluat, se coace la cuptor.

Rețeta e indicată în boala ulceroasă, gastrite hiperacide, stări de denutriție, convalescență după stări febrile prelungite, tuberculoză, sarcină.

Proteine = 8 g. Glucide = 121 g. Lipide = 48 g. Calorii = 948.

280. **Biscuiți din albuș** (fără grăsime)

Un albuș; făină 20 g; zahăr 20 g; vanilină.

Se bate albușul spumă. Se înglobează zahărul și făina, amestecînd continuu. Se tapetează o tavă cu făină; se toarnă aluatul cu cornetul, sub formă de bastonașe, se coace la cuptor.

Se recomandă în hepatite în perioada de invazie și în cea cronică, în colecistite, diskinezie biliară, litiază biliară, ciroze, hipertensiune arterială, insuficiență cardiacă, diete hiperproteice, stări de denutriție, tuberculoză, boli contagioase.

Proteine = 8 g. Glucide = 8 g. Lipide = zero. Calorii = 184.

281. **Biscuiți din fulgi de ovăz** (10 porții)

Fulgi de ovăz 250 g; unt 125 g; zahăr 200 g; două ouă; zahăr vanilat; făină 250 g.

Untul se amestecă cu zahărul și cu ouăle. Se bate compoziția cel puțin 30 de minute, apoi se adaugă făina, zahărul vanilat și fulgii de ovăz, trecuți de două ori prin mașina de tocat nuci. Aluatul obținut se întinde pe planșeta presărată cu făină, se taie în diferite forme și se coace la cuptor.

Scanned with OKEN Scanner

Reţeta e recomandată în gastrite hipoacide, constipaţii, colite cronice, afecţiuni renale, cardiace, hipertensiune arterială, stări de denutriţie, gravidelor, în tuberculoză. În ateroscleroză şi în hipertensiunea arterială, untul va fi înlocuit cu margarină.

Proteine = 75 g. Glucide = 355 g. Lipide = 125. Calorii = 2 845.

282. **Müssli din fulgi de ovăz**

Fulgi de ovăz 15 g; apă 4 linguri; smîntînă 25 g; mere 150 g; miez de la 4 nuci; miere de albine 5 g; suc de lămîie 3 linguriţe; zahăr 5 g.

Se ţin fulgii în apă 12 ore. Se amestecă cu smîntîna, zeama de lămîie, merele rase cu coajă şi mierea de albine. După gust se poate adăuga coajă de lămîie rasă sau de portocală. Se aşază compoziţia în ceaşcă sau compotieră. Se presară nuci tocate cu cuţitul şi o linguriţă de zahăr.

Se recomandă în caz de hipertensiune arterială, afecţiuni cardiace, ateroscleroză, constipaţie, gravidelor, în stări de denutriţie, dispepsii de putrefacţie, în gută. În caz de hepatite se prepară fără nuci sau cu mai puţine.

Proteine = 4 g. Glucide = 36 g. Lipide = 6 g. Calorii = 214.

283. **Ruladă**

Făină 20 g; un ou; zahăr 20 g; unt 5 g pentru uns.

Se bate oul cu zahărul, se adaugă făina în ploaie amestecînd continuu. Se unge o tavă, se presară cu făină. Se pune în cuptor. Se rulează aluatul fierbinte pe un şervet umezit.

În caz de ulcer gastro-duodenal şi gastrite hipoacide se consumă cu cremă de vanilie (vezi reţeta nr. 269 sau nr. 273); în caz de colecistite, hepatite, ciroză, stări de denutriţie, cu spumă de albuş, cu fructe (reţeta nr. 267) sau cu umplutura de la reţeta nr. 274.

Reţeta conţine (fără umplutură):

Proteine = 8 g. Glucide = 35 g. Lipide = 8 g. Calorii = 244.

284. **Brînzoaice**

Pentru aluat: făină 50 g; unt 15 g; jumătate de ou; drojdie de bere 5 g; zahăr 40 g; lapte 25 ml.

Pentru umplutură: brînză de vaci 50 g; zahăr 15 g; jumătate de ou; vanilină; coajă de lămîie rasă.

Se face o maia din drojdie de bere, 5 ml lapte, jumătate din zahăr şi o treime din făină. Se pune maiaua în restul făinii şi se lasă să crească acoperită cu un şervet. După ce drojdia a crescut se adaugă laptele cald, îndulcit cu zahărul rămas şi cu untul topit în baie de apă. Se amestecă totul bine, se frămîntă, se lasă să crească.

Separat se face o pastă din brînză cu zahăr, vanilină şi coajă de lămîie rasă, care va fi folosită la umplutura pentru brînzoaice.

Se fac pătrăţele din aluat, se pune umplutura, se îndoaie şi se lasă să crească.

Reţeta e indicată în stări de denutriţie, diete hipercalorice, în afecţiuni renale. Cînd restricţia de sodiu e riguroasă, brînzoaicele pot fi pregătite cu brînză desodată (vezi reţeta nr. 77) amestecată cu mărar. La fel în caz de

Scanned with OKEN Scanner

hipertensiune arterială, la bolnavi sub tratament cortizonic sau în albuminuria din timpul sarcinii etc.

În caz de colecistite, hepatite, ulcer gastro-duodenal cronic, aluatul dospit se va folosi rece, adică la 24 de ore după pregătire; în caz de ulcer gastro-duodenal, fără coajă de lămîie rasă.

Proteine = 13 g. Glucide = 95 g. Lipide = 17 g. Calorii = 571.

285. Aluat de unt (franţuzesc) sau de margarină

Făină 120 g; un gălbenuş; unt 120 g; apă 60 ml; oţet 10 ml; sare 2 g.

Se freacă untul cu 30 g de făină, obţinîndu-se un aluat. I se dă formă dreptunghiulară şi se pune la rece. Din restul făinii se plămădeşte un aluat din gălbenuş, oţet, apă călduţă şi sare. Se lucrează bine aluatul, bătîndu-l de planşetă pînă cînd la suprafaţa lui se ridică balonaşe de aer. Se lasă la rece circa 20 de minute. Se presară făină pe planşeta de aluat; se întinde o foaie de 1 cm grosime în formă de plic. La mijlocul plicului se pune prima parte de aluat păstrat la rece şi se împachetează împreună. Se lucrează uşor aluatul cu sulul de tăiţei, se întinde din nou şi se împachetează iar. Se lasă la rece 30 de minute. Aceste împachetări se fac de patru-cinci ori, avînd grijă ca după fiecare împachetare aluatul să stea la gheaţă cel puţin 30 de minute.

Aluatul gata preparat se întinde într-o foaie groasă de 1 cm sau în orice altă formă. Din el se pot face biscuiţi, fursecuri umplute cu diverse creme, de exemplu cu reţeta nr. 267, sau cu umplutura din reţeta nr. 273 în caz de gastrite hipoacide, ulcer gastro-duodenal, colite, stări de denutriţie, tuberculoză. În boli cardiace, nefropatii cu indicaţie de dietă fără sodiu (hipertensiune arterială, bolnavi sub tratament cortizonic), aluatul se prepară fără sare şi se preferă umplutura din gem de fructe sau pireuri de fructe. În caz de ateroscleroză untul se înlocuieşte cu margarină.

Proteine = 12 g. Glucide = 90 g. Lipide = 101 g. Calorii = 1 317.

286. Chec cu cacao

Făină 25 g; unt 60 g; zahăr 75 g; două ouă; cacao sau ciocolată 30 g.

Se freacă zahărul cu gălbenuşurile pînă cînd amestecul face băşicuţe, ca o spumă. Separat se freacă untul, cacaoa şi făina. Se amestecă toate împreună înglobînd la sfîrşit spuma de albuş. Se unge cu unt forma de dat la cuptor, se presară cu făină şi se răstoarnă compoziţia. La început cuptorul trebuie să fie fierbinte, apoi potrivit de cald.

În caz de sensibilitate digestivă se recomandă să fie consumat la 24 de ore după preparare. Poate fi prescris în colite, gastrite hipoacide, boli ale rinichilor, stări de denutriţie şi în toate dietele cu prescripţie de regim hipercaloric.

Proteine = 15 g. Glucide = 104 g. Lipide = 87 g. Calorii = 1 259.

287. Batoane de brînză de vaci

Brînză de vaci 50 g; făină 50 g; unt 50 g; un sfert de gălbenuş; chimen.

Brînza de vaci, foarte bine stoarsă, se trece prin sită, se amestecă împreună cu untul şi făina. Se frămîntă bine. Aluatul obţinut se lasă o oră la rece, apoi

se întinde o foaie potrivit de subțire din care se decupează batonașe cu ruleta de tăiat aluat. Se ung batonașele cu gălbenuș și se presară chimen. Se coc în cuptor fierbinte. Se servesc cu bulion de carne, de legume, cu ceai etc.

Rețeta, neconținînd sare, e indicată în nefropatii, boli cardiace, hipertensiune arterială, la bolnavi sub tratament cortizonic, în ciroză.

Proteine = 15 g. Glucide = 37 g. Lipide = 42 g. Calorii = 586.

288. **Prăjitură cu gem (manșoane)**

Făină 15 g; zahăr 15 g; un ou; zahăr vanilat; gem 25 g; 10 g nuci.

Se amestecă oul cu zahărul pînă cînd se face spumă. Se adaugă făina în ploaie, amestecînd mereu. Se unge o tavă, se presară cu făină, se toarnă compoziția și se pune în cuptor. Cînd aluatul e ușor rumenit se răstoarnă pe un șervet umezit și se rulează cald. Se taie în mașnoane. Cînd se răcește se umple fiecare porție cu gem amestecat cu nuci mărunțite și cu fructe zaharisite sau dulceață boabe.

Această rețetă poate fi permisă la 24 de ore după preparare.

E recomandată în constipație, boli cardiace, renale, hipertensiune arterială, stări de denutriție, ateroscleroză.

Manșoanele umplute cu frișcă sau cu cremă de albuș și pireu de fructe (rețeta nr. 267) pot fi date în gastrite hiperacide și în boala ulceroasă, colecistite și hepatite.

Proteine = 7 g. Glucide = 41 g. Lipide = 13 g. Calorii = 309.

289. **Cornuri cu margarină** (semilună)

Se prepară aluatul după indicațiile rețetei nr. 285, înlocuind untul cu margarina. Aluatului nu i se adaugă sare. Cornurile se pot umple cu nuci sau alune pralinate, cu marmeladă, peltea sau brînză desodată, amestecată cu stafide și coji de portocale zaharisite.

Rețeta e recomandată în boli cardiace, nefropatii, hipertensiune arterială, ateroscleroză, bolnavilor sub tratament cortizonic.

Rețeta fără umplutură conține aproximativ:

Proteine = 12 g. Glucide = 90 g. Lipide = 101 g. Calorii = 1 317.

290. **Fructe în jupon de aluat**

Mere 200 g; făină 20 g; unt 20 g (sau margarină); zahăr 10 g; gem 25 g; apă 15 ml; oțet 1/2 linguriță; o optime de gălbenuș.

Se curăță merele de coajă, cît mai subțire, li se scoate miezul și se umplu cu gem și puțin din miezul lor. Separat se prepară un aluat cu unt (vezi rețeta nr. 285) cu care se îmbracă merele, așezîndu-le pe o tavă tapetată cu făină. Se dau la cuptor la foc moale.

Merele se ung cu ou și se servesc pudrate cu zahăr amestecat cu zahăr vanilat.

Rețeta e recomandată în nefropatii, constipație, în alimentația gravidelor, în stări de denutriție; cu aluatul preparat din margarină, în caz de hipertensiune arterială, în boli cardiace, ateroscleroză.

Proteine = 5 g. Glucide = 25 g. Lipide = 17 g. Calorii = 273.

Scanned with OKEN Scanner

291. Salată „Tutti frutti" sau coctail de fructe

Mere 75 g; portocale 50 g; boabe de vişine; compot de caise 1/4 cană de 250 ml; stafide 25 g; două smochine; zahăr 25 g; sucul unui sfert de lămîie; coajă rasă de portocală sau suc de lămîie.

Merele, caisele şi smochinele se taie în cuburi mici, iar portocalele în rondele; se adaugă stafidele şi vişinele. Se amestecă toate cu zahărul, sucul de lămîie, coaja rasă de lămîie. După gust se mai pot adăuga siropuri, sucuri de fructe din comerţ, nectare şi puţin sifon.

Salata de fructe se ţine la rece şi e mult mai hrănitoare consumată cu frişcă. În caz de ciroză se prepară fără smochine şi cu albuş de ou bătut cu zahăr şi frişcă.

Proteine = 2 g. Glucide = 61 g. Lipide = zero. Calorii = 252.

292. Peltea de gutui

Se aleg 2 kg de gutui galbene şi bine coapte, se şterge cu o cîrpă puful de deasupra, se taie în sferturi şi apoi în opturi. Se scoate partea tare (lemnoasă) din mijlocul lor. Gutuile nu se curăţă de coajă. Se aşază într-o cratiţă cu apă (1000 ml apă la 2 kg gutui), la care pentru culoare se adaugă şi 1—2 mere ionatane, tăiate în sferturi. Se lasă gutuile să fiarbă la foc mic, pînă pot fi uşor străbătute cu o scobitoare. După ce au clocotit circa 30 de minute şi gutuile sînt moi, se toarnă fiertura printr-o sită de păr aşezată peste un castron, fără să se apese gutuile. Se lasă zeama care se scurge să se mai limpezească încă 30 de minute şi se trece prin tifon.

Zeama aceasta se pune la fiert cu zahăr (în proporţie de 250 g zahăr la 500 g gutui). Se ţine pe margarina plitei circa 15 minute, amestecînd pînă cînd se topeşte tot zahărul. Se adaugă puţină sare şi zeamă de lămîie, apoi se pune să fiarbă la foc iute, luîndu-se spuma de cîte ori se ridică. Se lasă să se lege. Pentru a şti dacă pelteaua e legată să toarnă cîteva picături de peltea într-o ceaşcă cu apă foarte rece. Dacă picăturile nu se dizolvă deîndată şi pot fi luate între degete, pelteaua e legată. Se toarnă fierbinte în borcane, preferabil pe o masă acoperită cu tablă, pentru ca borcanul de sticlă să nu se spargă.

Pelteaua e singurul dulce concentrat permis în dieta colitelor şi a gastritei cu hiperaciditate. Poate fi folosită la umplerea tartelor, a cornurilor, a batoanelor, ca şi la masa de dimineaţă cu puţin unt. Conţine toate pectinele din gutui şi măr.

Reţeta în aceste proporţii conţine:

Proteine = zero. Glucide = 1 300 g. Lipide = zero. Calorii = 5 200.

293. Savarină cu brînză de vaci

Unt 30 g; zahăr 40 g; făină 40 g; brînză de vaci 50 g; griş 10 g; coajă de lămîie rasă; un sfert de ou; stafide 5 g; zahăr vanilat.

Se frămîntă o cocă mai tare, din făină, unt, zahăr şi puţină apă. Se lasă coca la rece 15—20 de minute.

Separat se face o cremă din brînză de vaci, coajă de lămîie rasă, zahărul vanilat, oul şi stafidele. Se taie aluatul în bucăţi. Se modelează fiecare bucată ca o savarină. Se umple cu compoziţia de brînză.

Se țin în cuptor 15—20 de minute într-o tavă presărată cu puțină făină.

Se recomandă în ulcerul gastro-duodenal cronic, colite, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, stări de denutriție, tuberculoză.

Proteine = 14 g. Glucide = 77 g. Lipide = 26 g. Calorii = 598.

294. **Bezele cu nuci** (pentru diabetici)

Un albuș de ou; miez de nucă 50 g; coajă de lămîie rasă; zaharină 1—2 comprimate; unt 2 g.

Se bate albușul spumă. Cînd nu se mai desprinde de pe tel se adaugă nucile măcinate, zaharina dizolvată într-o jumătate de linguriță de apă și coaja de lămîie rasă. Se amestecă ușor cu furculița. Se unge o hîrtie cu unt și se îmbracă fundul unei tăvi, pe care se toarnă cu cornetul grămăjoare de albuș. Se coace circa 50—60 de minute, la foc mic.

Bezelele sînt foarte fragile, de aceea se umezește puțin hîrtia; se lasă să se răcească 10 minute și apoi se desprind de pe hîrtie.

Proteine = 10 g. Glucide = 6 g. Lipide = 26 g. Calorii = 298.

295. **Șarlotă de nuci** (pentru diabetici)

Miez de nucă 20 g; frișcă nebătută 40 g; apă 60 ml; coajă de lămîie rasă; zaharină 1—2 comprimate; o foaie de gelatină.

Se moaie gelatina jumătate de oră în apă rece, se dizolvă într-o lingură de apă fierbinte. Se amestecă cu nucile măcinate și cu apa în care s-a dizolvat zaharina. Se ține compoziția 30 de minute la rece, apoi i se înglobează ușor cu furculița două treimi din frișcă și coaja de lămîie rasă. Se pune din nou la rece, se servește cu restul de frișcă.

Proteine = 4 g. Glucide = 3 g. Lipide = 33 g. Calorii = 325.

296. **Mere în capot** (pentru diabetici)

Măr 100 g; un ou, zaharină 1—2 comprimate; coajă de lămîie rasă; untdelemn 25 g.

Se dizolvă zaharina într-o jumătate de linguriță de apă fierbinte. Se freacă gălbenușul cu coaja de lămîie rasă. Se bate albușul spumă și se amestecă ușor în toată compoziția. Se curăță merele de coajă, se scobesc de cotor cu o linguriță, se taie merele în felii rotunde. Se tăvălesc feliile de măr prin oul bătut amestecat cu zaharină și se prăjesc în untdelemn încins.

Rețeta e indicată în diabet cînd merele sînt tari sau prea acre și nu pot fi consumate crude. Se calculează în limita glucidelor permise.

Proteine = 7 g. Glucide = 12 g. Lipide = 25 g. Calorii = 301.

297. **Mere umplute cu brînză de vaci și stafide**

Brînză de vaci 150 g; mere 250 g; unt 5 g; zahăr 10 g; stafide 15 g; vanilină sau scorțișoară; coajă de lămîie rasă.

Se spală merele, se scobesc de miez. Se fărîmițează bine miezul, se amestecă cu brînza de vaci, zahărul, untul, stafidele, vanilina și scorțișoara. Cu această compoziție se umplu merele. Uneori, după gust, se pot coace la cuptor. Se presară cu coajă de lămîie rasă.

Scanned with OKEN Scanner

Sînt indicate în colecistite, hepatite, boli renale, cardiace, hipertensiune arterială, stări de subnutriție, tuberculoză, gravidelor.

Proteine = 30 g. Glucide = 38 g. Lipide = 4 g. Calorii = 308.

298. Lapte de pasăre

Lapte 200 ml; un ou; zahăr 40 g; vanilie.

Se fierbe laptele. Se amestecă gălbenușul cu puțin lapte fierbinte și două părți din zahăr și vanilie. După ce a fiert laptele se înglobează încetul cu încetul în compoziție și gălbenușul, amestecînd continuu. Se mai agită încă 5 minute, cît se ține pe foc. Se bate albușul. Cînd devine o spumă tare se înglobează zahărul păstrat. Se continuă baterea pînă cînd devine o spumă omogenă și zahărul e perfect dizolvat. Separat se pune apă sau lapte la fiert. Cu lingura de supă udă se modelează găluște care se iau din albușul bătut spumă, se cufundă în apă sau lapte, întorcîndu-le pe amîndouă părțile. Se scot și se pun în compoziția de lapte cu gălbenuș.

Rețeta e indicată în caz de ulcer gastro-duodenal, gastrite hiperacide, boli renale, stări de denutriție, sarcină.

Proteine = 13 g. Glucide = 48 g. Lipide = 14 g. Calorii = 370.

299. Lapte de pasăre pentru diabetici

Lapte 200 ml; un ou; zaharină 2 comprimate; vanilie.

Se procedează ca la nr. 298; laptele se parfumează cu vanilie, care se fierbe. Zaharina nu se fierbe în lapte, pentru că îl amărăște. Se dizolvă într-o lingură de apă călduță și se amestecă în laptele cu gălbenuș, după ce a fost luat de pe foc.

Proteine = 14 g. Glucide = 8 g. Lipide = 13 g. Calorii = 205.

300. Drajeuri de nuci pralinate

Nuci 50 g; zahăr 50 g; zahăr vanilat.

Se toacă nucile mare. Separat se topește zahărul într-o tigaie de metal, amestecînd cu lingura de lemn. Se adaugă nucile și zahărul vanilat. Se amestecă pînă cînd zahărul se colorează în nuanța caramel deschis, altminteri se arde și devine amar. Se udă un fund de lemn; se iau cu linguriță grămăjoare din compoziție, care se așază pe fundul de lemn udat. Cu mîna înmuiată în apă rece se modelează drajeuri.

Se recomandă în constipația fără colită, stări de denutriție tuberculoză.

Proteine = 8 g. Glucide = 56 g. Lipide = 2 g. Calorii = 517.

Scanned with OKEN Scanner

Redactor de carte : Dr. ALGEORGE GEORGE
Tehnoredactor : ELENA AFILIPOAIE

Bun de tipar : 19.V.1975.
Formatul : 16/70×100
Hîrtie : scris I 70×100/49
Coli de tipar : 36,50 + 17 file
planșe color, 5 planșe alb și 1 planșe tabel
Tirajul : 29 000 exemplare + 70 exp. S. P. și 40 exp. expoziție.

Combinatul Poligrafic „Casa Scînteii"
București — Piața Scînteii nr. 1,
Republica Socialistă România
Comanda nr. 50 121

Scanned with OKEN Scanner

0.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
158.	Bame în ulei (sterilizat)	—	100	84,2	1,9	6	—	6,2	1,8	91	—	—	—
159.	Suc de tomate	—	100	93	1,1	—	—	4,6	0,5	23	0,5	—	0,0
160.	Bulion de tomate	—	100	80	3,6	—	—	11,56	0,8	60	0,8	—	0,0
161.	Pastă de tomate	—	100	68	4,7	—	—	17,6	2,3	92	1,8	—	0,0
162.	Ciuperci deshidratate	—	100	11,7	41,7	1,7	—	30,8	—	313	—	—	—
163.	Cartofi deshidratați	—	100	10,2	7,4	0,4	—	77,0	—	350	—	—	—
164.	Morcovi deshidratați	—	100	14,6	9,3	1,5	—	61,4	—	304	—	—	—
165.	Castraveți murați în oțet	—	100	95	—	—	—	3,6	0,9	15	—	—	0,0
166.	Varză acră	—	100	90	1,2	—	—	3,3	1	25	—	—	0,0
	FRUCTE PROASPETE												
167.	Afine	3	103	84	0,7	0,6	—	13,9	1,2	66	0,8	—	0,0
168.	Agrișe	5	105	85	1,3	0,4	—	9,5	3,2	48	0,1	—	0,0
169.	Ananas	35	154	85	0,4	0,2	—	11,9	0,4	52	0,2	—	0,0
170.	Banane	32	147	75	1,3	0,6	0,008	13,4	0,8	66	0,6	—	0,0
171.	Caise (soiuri)	7	107	85	1,1	0,1	0,003	12,9	0,6	58	3,2	—	0,0
172.	Caise (zarzăre)	8	109	84	0,9	0,2	0,003	11,5	0,7	54	3,2	—	0,0
173.	Căpșuni	4	104	90	0,8	0,6	0,009	8,2	2,6	43	0,07	—	0,0
174.	Cantalupi	52	208	91	0,8	0,1	—	6,9	0,7	30	0,2	—	0,0
175.	Cireșe amare	12	114	76	1	0,4	—	17,8	0,5	80	0,1	—	0,0
176.	Cireșe (soiuri)	10	111	75	1,1	0,3	—	18,3	0,4	82	—	—	—
177.	Coacăze roșii	4	104	92	1,5	0,6	—	10,2	2,4	54	0,1	—	0,0
178.	Coacăze negre	4	104	79	1	0,7	—	13,7	2,3	65	0,7	—	0,0
179.	Coarne	32	147	79	0,7	0,4	—	16,9	0,7	76	—	—	—
180.	Corcodușe	15	117	82	0,6	0,1	—	10,2	0,6	45	—	—	—
181.	Dude	3	103	83	1,3	0,6	—	14,5	2	81	—	—	—
182.	Fragi de pădure	5	105	87	1,3	1	—	9,8	3,4	57	0,2	—	0,0
183.	Grape-fruit-uri	30	143	89	0,5	0,2	—	6,5	0,3	38	0,6	—	0,0
184.	Gutui	16	119	82	0,5	0,5	—	14,2	1,8	66	0,47	—	0,0
185.	Lămîi	35	154	89	0,9	0,7	—	6,2	1,9	30	0,2	—	0,0
186.	Mandarine	38	161	88	0,8	0,1	—	8,7	1,4	40	0,45	—	0,0
187.	Măceșe	12	114	71	4,1	1,2	—	21,8	6,8	127	8,4	—	0,0
188.	Mere	8	109	82	0,3	0,4	0,007	16,9	1	74	0,34	—	0,0
189.	Merișoare (coacăze de munte)	5	105	84	0,7	0,7	—	11,6	0,7	67	0,1	—	0,0
190.	Mure	4	104	81	1,5	1,4	—	14,1	3,5	77	0,8	—	0,0
191.	Nectarine (prune „pêche")	15	117	86	0,6	0,1	—	13,8	0,5	56	—	—	—
192.	Pepeni galbeni	50	200	94	0,5	0,1	—	5	0,4	23	0,2	—	0,0
193.	Pepeni verzi	54	205	91	0,5	0,1	0,017	5,4	0,3	29	0,1	—	0,0
194.	Pere	14	116	82	0,6	0,5	0,014	16	2,4	73	0,16	—	0,0
195.	Piersici	12	114	83	0,9	0,1	0,006	12,4	0,5	56	0,45	—	0,0
196.	Portocale	30	143	87	0,8	0,2	0,014	10,1	0,5	47	0,25	—	0,0
197.	Prune	15	117	78	0,6	0,1	—	17,2	0,6	74	0,09	—	0
198.	Zmeură	2	102	83	1,4	0,6	—	13,6	1,4	67	0,3	—	0
199.	Scorușe (sorb)	32	147	82	1,6	0,2	—	15,4	3,3	72	—	—	
200.	Struguri	6	107	81	2,1	1,7	0,006	18,5	0,6	100	0,06	—	
201.	Vișine	11	112	85	1,2	0,5	—	13,6	0,4	65	0,35	—	
	FRUCTE USCATE												
202.	Caise (fără sîmburi)	—	100	20	5,2	0,4	—	68	3,4	304	5	—	0
203.	Curmale (cu sîmburi)	50	200	19	1,9	0,6	—	74	3,8	326	0,6	—	0
204.	Măceșe cu semințe	40	167	13	2,2	0,7	—	62,2	11,6	270	6	—	0,0
205.	Mere	—	100	23	1,4	1	—	72	3,5	310	0,06	—	0,0
206.	Mere	—	100	3	1,8	2,4	—	9,1	4,9	402	—	—	—
207.	Pere	—	100	24	2,4	0,4	—	70	8	300	0,07	—	0,0
208.	Piersici (fără sîmburi)	—	100	24	3	0,6	—	69,4	3,5	304	2	—	0,1
209.	Prune cu sîmburi	17	120	20	2,5	0,5	—	71	2	306	1,25	—	0,1
210.	Smochine	—	100	26	4,3	1,3	—	58	7	267	0,05	—	0,1
211.	Stafide	—	100	17	2,5	0,5	—	71,2	2,4	307	0,1	—	0,1
	SUCURI DE FRUCTE												
212.	Afine	—	100	84,7	0,08	—	—	15	—	62	—	—	—
213.	Gutui	—	100	85,4	0,09	—	—	14,2	—	58	—	—	—
214.	Mere	—	100	82,2	0,09	—	—	17,4	—	72	—	—	0,0
215.	Mure	—	100	91,1	—	—	—	8,7	—	36	—	—	—
216.	Pere	—	100	85,6	0,02	—	—	14,1	—	57	—	—	—
217.	Zmeură	—	100	87,2	0,16	—	—	12,3	—	51	—	—	—
218.	Prune	—	100	85,9	0,09	—	—	13,7	—	56	—	—	—
219.	Struguri	—	100	79,5	0,13	—	—	20	—	83	—	—	0,0
220.	Nectar de caise	—	100	80,9	0,81	—	—	17	—	73	—	—	—
221.	Nectar de gutui	—	100	87,4	0,18	—	—	10,6	—	44	—	—	—
222.	Nectar de piersici	—	100	80,4	0,71	—	—	17,4	—	74	—	—	—
223.	Nectar de vișine	—	100	80,7	0,81	—	—	14,7	—	63	—	—	—

Scanned with OKEN Scanner

(Continuare tabel)

12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
—	—	—	—	3,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,05	—	—	15	—	—	13	—	0,7	—	32	—	—	—	—	—	—
—	0,08	0,05	0,1	26	—	—	30	—	2	—	50	—	—	—	—	—	—
—	0,05	0,03	0,1	40	—	—	78	—	2,3	—	68	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	25	—	3,7	—	103	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	242	—	5,9	—	102	—	—	—	—	—	—
—	0,03	—	—	2,5	—	—	25	—	1,2	—	20	—	—	—	—	—	—
—	0,03	0,02	0,15	20	1 300	350	51	—	0,3	—	34	—	—	+ 5,5	—	—	—
—	0,03	0,04	0,1	12	2	120	20	10	0,6	0,11	8,4	11	1,0	+ 2,4	15	0	0
—	0,15	0,1	—	50	3	370	22	18	0,5	0,08	40	15	15,0	+ 5,7	13	0	0
—	0,07	0,03	0,15	18	—	—	32	—	1,1	—	—	—	—	+ 6,8	—	—	—
—	0,16	0,08	0,5	5	3	380	8	40	0,4	0,20	30	12	70	+ 5,6	6,4	0	0
—	0,1	0,12	0,7	10	1	320	17	12	0,4	0,11	25	6	0,8	+ 7	14	0	0
—	0,1	0,12	0,7	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 7	—	—	—
—	0,03	0,1	0,3	70	2	160	25	13	0,8	0,13	30	12	15	+ 6,6	6	0	0
—	0,04	0,07	0,1	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 7,5	—	—	—
—	0,05	0,05	0,4	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 6	0	0	0
—	—	—	—	—	3	280	18	15	0,6	0,07	20	8	1	+ 6	—	—	—
—	0,02	0,02	0,02	40	3	275	36	15	0,5	0,11	38	29	14	+ 5,9	19	0	0
—	0,04	0,06	0,21	180	4	290	14	10	9,3	—	30	16	0,6	+ 5	—	—	—
—	—	—	—	—	4	290	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	3	290	20	15	0,8	—	46	—	1,5	+ 4,6	—	—	—
—	—	—	—	—	3	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,03	0,03	0,2	50	2	160	83	13	0,8	—	38	—	15	+ 4,2	—	—	—
—	0,08	0,06	0,2	45	2	230	20	10	0,3	—	10	—	2	+ 4,2	—	—	—
—	0,03	0,02	0,2	10	4	200	15	6	0,4	—	28	—	2	+ 4,9	—	—	—
—	0,06	0,01	0,1	50	3	170	40	13	0,6	0,26	20	8	5	+ 6	0	0	0
—	0,07	0,03	0,2	30	2,2	110	33	11	0,4	0,1	23	10	2	+ 5,3	—	—	—
—	0,03	0,02	—	1 100	5	220	60	30	2	—	25	—	23	+15,2	—	—	—
—	0,06	0,04	0,15	5	3	120	8	5	0,4	0,07	10	5	1,5	+ 3,4	urme	0	0
—	0,04	0,03	0,1	12	—	—	27	—	1,5	—	13	—	—	+ 3,4	—	—	—
—	0,03	0,05	0,4	16	2	260	36	16	1,6	0,11	50	17	4	+ 6,1	18	0	0
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,05	0,03	0,6	13	14	320	20	20	0,8	0,1	30	13	40	+ 2,4	—	0	0
—	0,22	0,2	5,8	7	8	270	9	5	0,3	0,07	15	9	8	+ 2,7	0	0	0
—	0,06	0,1	0,14	2	3	130	12	10	0,2	0,134	12	7	1	+ 3,5	3	0	0
—	0,03	0,05	0,9	8	3	260	10	8	0,4	0,01	20	7	1	+ 4,7	urme	0	0
—	0,07	0,04	0,3	50	4	200	50	13	0,4	0,076	23	8	4	+ 5,6	24	0	0
—	0,04	0,05	1,0	4	3	300	20	10	0,5	0,08	32	5	1,5	+ 9,5	10	0	0
—	0,09	0,02	0,4	25	3	220	40	30	1,2	0,13	29	18	20,0	+ 5,8	—	0	0
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,04	0,09	0,4	2	2	300	16	14	0,5	0,09	24	9	1,0	+ 3,2	0	0	0
—	0,05	0,01	0,12	6	3	290	27	20	0,8	—	30	—	1,5	+ 4	—	—	—
—	0,01	0,16	3,3	—	—	—	156	—	10,9	—	139	—	—	+ 9,1	—	—	—
—	0,06	0,05	2	2	—	—	71	—	3	—	64	—	—	+ 9,5	—	—	—
—	0,05	0,08	—	1 500	—	—	50	—	9,8	—	108	—	—	+15	—	—	—
—	0,05	0,08	0,5	1	—	—	24	—	1,8	—	61	—	—	+ 3,5	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	19	—	1,4	—	48	—	—	+ 3,4	—	—	—
—	0,04	0,06	0,3	1	—	—	30	—	5,4	—	150	—	—	+ 0,5	—	—	—
—	0,12	0,11	1,6	1	—	—	44	—	6,9	—	126	—	—	+12	—	—	—
—	0,18	0,5	1,7	2	12	800	54	30	2,9	—	85	—	3,0	+20,3	—	—	—
—	0,12	0,06	1,72	2	34	780	186	82	3	0,4	111	69	105	+100	—	0	0
—	0,15	0,09	0,5	—	31	708	78	7	3,3	0,2	129	42	103	+25	0	0	0
—	—	—	—	6,8	2	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	4	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,04	0,05	0,5	7	1	120	8	—	0,2	—	9	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	3	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	3	220	9,3	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	22	—	0,8	—	12	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	3,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,03	0,05	—	4	2	300	27	—	0,3	—	30	—	—	+ 4	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	3	290	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

COMPOTURI												
224. Afine	—	100	80,7	0,81	—	—	17,4	—	74	—	—	
225. Caise	—	100	70	—	—	—	14,7	—	63	—	—	
226. Cireşe	—	100	74,5	0,5	—	—	28	1,9	115	—	—	
227. Gutui	—	100	71	0,2	—	—	23,7	0,65	99	0,5	—	
228. Mere	—	100	73	—	—	—	26,5	0,40	109	0,13	—	
229. Pere	—	100	75	—	—	—	25	1,8	102	—	—	
230. Piersici	—	100	76,5	0,24	—	—	24	0,6	98	—	—	
231. Prune	—	100	73	0,25	—	—	21,5	0,8	89	—	—	
232. Zmeură	—	100	67	0,25	—	—	25,8	0,6	107	0,1	—	
233. Vişine	—	100	75,1	0,1	—	—	29,5	0,4	122	—	—	
	—	100	74	0,2	—	—	23,5	1	97	—	—	
							24,7	0,35	102	—	—	
LEGUMINOASE USCATE												
234. Fasole boabe	—	100	13	23	1,7	—	47	4,4	303	—	—	
235. Linte boabe	—	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	
236. Mazăre boabe	—	100	13	21,5	1,9	—	53	4,4	323	0,25	—	
PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE												
237. Pîine de grîu albă	—	100	32,1	10,3	2	—	54	0,1	282	—	—	
238. Pîine de grîu intermediară	—	100	37,2	8,3	0,8	—	52,2	0,2	255	—	—	
239. Pîine de grîu neagră	—	100	33,5	8,4	1,2	—	48,5	0,7	245	—	—	
240. Pîine de secară	—	100	40,2	7,8	1,3	—	47,5	1	239	—	—	
241. Pîine graham	—	100	—	9,1	1	—	51	—	256	—	—	
242. Cornuri, chifle	—	100	33,5	10,5	0,6	—	53,5	0,1	269	—	—	
243. Făină de grîu (extracţie 0—30%)	—	100	14	10,8	0,9	—	73,6	0,6	354	—	—	
244. Făină de grîu (extracţie 75%)	—	100	14	11	1,1	—	72,9	0,3	354	—	—	
245. Făină de grîu (extracţie 85%)	—	100	14	11,5	1,4	—	71,3	0,8	352	—	—	
246. Făină de secară	—	100	14	8,9	1,2	—	74,6	0,6	353	—	—	
247. Făină de porumb	—	100	14	9,6	1,7	—	72,1	—	351	0,3	—	
248. Arpacaş din orz	—	100	14	9,5	1,5	—	72	1,8	348	—	—	
249. Orez decorticat	—	100	14	7,6	1	—	75,8	0,4	351	—	—	
250. Griş	—	100	14	11,2	0,8	—	73,3	0,2	354	—	—	
251. Fulgi de ovăz	—	100	12	13,6	6,3	—	65,3	0,8	382	—	—	
252. Paste făinoase obişnuite	—	100	12,5	5,6	1	—	75,9	0,3	360	—	—	
253. Paste făinoase cu ouă	—	100	11,8	10,2	2,2	—	79,1	0,3	366	0,02	0,02	
254. Biscuiţi	—	100	6	8,2	9,5	—	74	—	337	—	—	
FRUCTE ŞI SEMINŢE OLEAGINOASE												
255. Alune în coajă	50	200	4	8,7	33,8	—	11,7	3,2	408	0,12	—	
256. Arahide	58	238	8	25,8	44,5	—	15,7	2,4	584	0,35	—	
257. Castane	15	117	8	10,7	7	0,02	69,5	1,6	400	0,02	—	
258. Fisticuri	—	—	4	22,3	54	—	13,8	2,8	650	—	—	
259. Măsline greceşti	15	117	52	2	35	—	7,2	3,4	372	0,2	—	
260. Măsline verzi	15	117	41	24	10	—	8,1	4,8	136	0,4	—	
261. Migdale dulci	40	167	6	24	55	0,05	13,2	4,8	664	0,18	—	
262. Nuci	55	222	5	19,8	60	—	3,7	2,2	654	0,3	—	
263. Nuci de cocos	—	—	8	8,4	48,8	—	26,9	5,8	598	0,25	—	
264. Dovleac (seminţe)	12	114	7	28	47,4	—	5,1	1,2	572	—	—	
265. Floarea soarelui (seminţe)	20	125	8	14,7	32,3	—	14,5	28,1	420	—	—	
266. Mac (seminţe)	—	100	8	19,5	40,8	—	18,7	7,2	536	—	—	
PRODUSE ZAHAROASE												
267. Zahăr	—	100	0,1	—	—	—	99,9	—	410	0	0	
268. Glucoză	—	100	22	—	—	—	77,7	—	319	0	0	
269. Lactoză	—	100	—	0,2	—	—	99	—	407	—	—	
270. Miere de albine	—	100	18	0,4	—	—	81,3	—	335	—	—	
271. Amidon	—	100	—	—	—	—	83	—	340	—	—	
272. Caramele cu lapte	—	100	3	—	—	—	96	—	398	—	—	
273. Caramele cu fructe	—	100	6,8	—	—	—	92,2	—	381	—	—	
274. Dropsuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405	—	—	
275. Drajeuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405	—	—	
276. Bomboane fondante	—	100	8,4	3,1	9,1	—	78,7	—	420	—	—	
277. Bomboane cu ciocolată	—	100	0,9	7	33,8	—	56,3	—	574	—	—	
278. Praline	—	100	8	3	15	—	73	—	450	—	—	
279. Sirop de fructe (vişine, zmeură)	—	100	[illegible]	[illegible]	—	—	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	—	
280. Gem de caise	—	100	25	0,65	—	—	73	0,85	302	—	—	
281. Gem de piersici	—	100	21	0,64	—	—	74,5	0,75	303	—	—	
282. Gem de prune	—	100	25	0,62	—	—	72,5	0,60	300	—	—	
283. Gem de smeură	—	100	20	—	—	—	74,3	1,1	304	—	—	
284. Gem de vişine	—	100	24,1	0,88	—	—	69,5	0,6	299	—	—	
285. Gem de căpşuni	—	100	23	0,34	—	—	74	0,8	304	—	—	
286. Gem de gutui	—	100	22	0,35	—	—	75	0,8	308	—	—	
287. Dulceaţă de nuci verzi	—	100	22,3	—	—	—	76,1	0,4	312	—	—	
288. Dulceaţă de trandafiri	—	100	18,8	—	—	—	80,3	0,8	328	—	—	
289. Jeleu de afine	—	100	—	0,6	—	—	76	—	314	—	—	
290. Jeleu de mure	—	100	—	0,5	—	—	65	—	269	—	—	
291. Marmeladă amestec	—	100	23,3	0,46	—	—	72,5	1,4	289	0,12	—	0
292. Marmeladă extra	—	100	26,5	0,42	—	—	71	1,1	292	—	—	
293. Magiun de prune	—	100	—	1,5	—	—	55	—	245	—	—	0
294. Fructe candicate	—	100	—	0,3	—	—	75	—	309	—	—	
295. Cacao praf	—	100	5,2	23,4	20,2	—	40,2	—	449	—	0,009	0
296. Ciocolată „menaj“	—	100	1	6,5	27,5	—	61,6	—	535	—	0,054	0
297. Ciocolată cu lapte	—	100	1,2	6,9	29,9	—	49,8	—	603	—	—	
298. Ciocolată cu vanilie	—	100	1	5,1	33,1	—	58,9	—	570	—	—	
299. Marţipan	—	100	13,8	9,3	28,5	—	46,7	—	495	—	—	
300. Nuga	—	100	1	9	35	—	53	—	575	—	—	
301. Halva din floarea soarelui	—	100	3,7	18,8	31,5	—	43	—	546	—	—	
302. Halva din susan	—	100	3,3	13,9	32,9	—	47,4	—	554	—	—	

Scanned with OKEN Scanner

FRUCTE ŞI SEMINŢE OLEAGINOASE

255.	Alune în coajă	50	200	4	8,7	33,8	—	11,7	3,2	408
256.	Arahide	58	238	8	25,8	44,5	—	15,7	2,4	584
257.	Castane	15	117	8	10,7	7	0,02	69,5	1,6	400
258.	Fisticuri	—	—	4	22,3	54	—	13,8	2,8	650
259.	Măsline greceşti	15	117	52	2	35	—	7,2	3,4	372
260.	Măsline verzi	15	117	41	24	10	—	8,1	4,8	136
261.	Migdale dulci	40	167	6	24	55	0,05	13,2	4,8	664
262.	Nuci	55	222	5	19,8	60	—	3,7	2,2	654
263.	Nuci de cocos	—	—	8	8,4	48,8	—	26,9	5,8	598
264.	Dovleac (seminţe)	12	114	7	28	47,4	—	5,1	1,2	572
265.	Floarea soarelui (seminţe)	20	125	8	14,7	32,3	—	14,5	28,1	420
266.	Mac (seminţe)	—	100	8	19,5	40,8	—	18,7	7,2	536

PRODUSE ZAHAROASE

267.	Zahăr	—	100	0,1	—	—	—	99,9	—	410
268.	Glucoză	—	100	22	—	—	—	77,7	—	319
269.	Lactoză	—	100	—	0,2	—	—	99	—	407
270.	Miere de albine	—	100	18	0,4	—	—	81,3	—	335
271.	Amidon	—	100	—	—	—	—	83	—	340
272.	Caramele cu lapte	—	100	3	—	—	—	96	—	398
273.	Caramele cu fructe	—	100	6,8	—	—	—	92,2	—	381
274.	Dropsuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405
275.	Drajeuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405
276.	Bomboane fondante	—	100	8,4	3,1	9,1	—	78,7	—	420
277.	Bomboane cu ciocolată	—	100	0,9	7	33,8	—	56,3	—	574
278.	Praline	—	100	8	3	15	—	73	—	450
279.	Sirop de fructe (vişine, zmeură)									
280.	Gem de caise	—	100	25	0,65	—	—	73	0,85	302
281.	Gem de piersici	—	100	21	0,64	—	—	74,5	0,75	308
282.	Gem de prune	—	100	25	0,62	—	—	72,5	0,60	300
283.	Gem de smeură	—	100	20	—	—	—	74,3	1,1	304
284.	Gem de vişine	—	100	24,1	0,88	—	—	69,5	0,6	299
285.	Gem de căpşuni	—	100	23	0,34	—	—	74	0,8	304
286.	Gem de gutui	—	100	22	0,35	—	—	75	0,8	308
287.	Dulceaţă de nuci verzi	—	100	22,3	—	—	—	76,1	0,4	312
288.	Dulceaţă de trandafiri	—	100	18,8	—	—	—	80,3	0,8	328
289.	Jeleu de afine	—	100	—	0,6	—	—	76	—	314
290.	Jeleu de mure	—	100	—	0,5	—	—	65	—	269
291.	Marmeladă amestec	—	100	23,3	0,46	—	—	72,5	1,4	289
292.	Marmeladă extra	—	100	26,5	0,42	—	—	71	1,1	292
293.	Magiun de prune	—	100	—	1,5	—	—	55	—	245
294.	Fructe candicate	—	100	—	0,3	—	—	75	—	309
295.	Cacao praf	—	100	5,2	23,4	20,2	—	40,2	—	449
296.	Ciocolată „menaj“	—	100	1	6,5	27,5	—	61,6	—	536
297.	Ciocolată cu lapte	—	100	1,2	6,9	29,9	—	49,8	—	603
298.	Ciocolată cu vanilie	—	100	1	5,1	33,1	—	58,9	—	570
299.	Marţipan	—	100	13,8	9,3	28,5	—	46,7	—	495
300.	Nuga	—	100	1	9	35	—	53	—	575
301.	Halva din floarea soarelui	—	100	3,7	18,8	31,5	—	43	—	546
302.	Halva din susan	—	100	3,3	13,9	32,9	—	47,4	—	554

GRĂSIMI

303.	Smîntînă 20%	—	100	71,4	3,5	20	0,10	3,1	—	213
304.	Smîntînă 30%	—	100	63,2	2,5	30	0,10	2,3	—	299
305.	Unt	—	100	9,5	8	80	0,28	2,5	—	806
306.	Untură de porc	—	100	0,2	0,2	99,6	—	—	—	928
307.	Untură de gîscă	—	100	0,3	0,5	99	—	—	—	923
308.	Seu de bovine şi ovine	—	100	0,3	0,3	99,4	—	—	—	927
309.	Untdelemn de floarea soarelui	—	100	0,1	—	99,9	—	—	—	929
310.	Ulei de soia	—	100	0,2	—	29,8	—	—	—	928
311.	Margarină	—	100	15,7	0,5	82	—	—	—	766

BĂUTURI ALCOOLICE

						Alcool				
312.	Bere	—	100	90	0,6	4,4	—	4	0	50
313.	Ţuică	—	100	—	—	40	—	—	0	250
314.	Rom	—	100	56	0	43,9	—	0	0	312
315.	Vin (medie)	—	100	—	—	7,5	—	0,1	0	53
316.	Whisky	—	100	—	0	42,2	—	0	0	301

DIVERSE

317.	Gelatină uscată	—	100	13	85,6	0,1	—	0	0	343
318.	Drojdie de bere	—	100	7	46,1	1,6	0,68	0	0	348

Scanned with OKEN Scanner

CLINICA DE NUTRIȚIE ȘI BOLI METABOLICE SP. DR. I. CANTACUZINO
I.M.F. BUCUREȘTI
(DIRECTOR PROF. DR. DOCENT MINCU IULIAN)

TABEL CU COMPOZIȚIA ALIMENTELOR

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Partea necomestibilă (%)	Necesarul pt. 100 g produs comestibil g	Apă (%)	Protide	Lipide (g%)		Glucide (g%)		Calorii	Vitamine				
					g%	Total	Colesterol	Total	Celuloză		A		B_1 (mg%)	B_2 (mg%)	
											Caroten (mg%)	Axeroftol (mg%)			
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
LAPTE ȘI DERIVATE															
1.	Lapte de vacă	—	100	87	3,5	3,6	0,11	4,8	0	67	0,02	0,04	0,04	0,2	0,
2.	Lapte de vacă normalizat	—	100	88	3,5	3	0,1	4,9	0	65	—	—	—	—	
3.	Lapte de vacă normalizat	—	100	88	3,5	2,5	—	4,9	0	58	—	—	—	—	
4.	Lapte smîntînit	—	100	90	3,5	0,1	—	5	0	38	—	—	—	—	
5.	Lapte de bivoliță	—	100	82	5,6	6,5	—	4,9	0	104	—	—	0,04	0,12	0
6.	Lapte de vacă bătut integral	—	100	88	3,5	3,6	0,11	3,9	0	64	0,02	0,04	0,04	0,2	0
7.	Lapte de vacă bătut smîntînit	—	100	91	3,4	—	—	4	0	31	—	—	—	—	
8.	Iaurt extra	—	100	88	4	4	0,1	3	0	67	—	—	—	—	
9.	Iaurt gras	—	100	90	3,2	3,2	0,1	3	0	55	—	—	—	—	
10.	Iaurt slab	—	100	92	3,3	0,1	—	3,9	0	30	—	—	0,05	0,2	0
11.	Lapte praf din lapte normalizat	—	100	4	27	24	0,1	40	0	498	—	0,36	0,28	1,2	0
12.	Lapte praf din lapte parțial smîntînit	—	100	4	30	16	—	45	0	456	—	—	0,28	1,2	0
13.	Brînză foarte grasă de vacă	—	100	62	12,5	17,5	—	5	0	234	—	—	0,03	0,25	0
14.	Brînză grasă de vacă	—	100	70	13	9	0,3	4,5	0	156	—	—	0,03	0,25	0
15.	Brînză slabă de vacă	—	100	75	17	1,2	—	4	0	97	—	—	0,03	0,25	0
16.	Urdă	—	100	69	18	4	—	6	0	136	—	—	—	—	
17.	Brînză de burduf	—	100	39	28	28	—	0,5	0	377	—	0,17	0,05	0,4	0
18.	Brînză telemea de oaie	—	100	55	17	20	—	1	0	270	—	0,04	—	—	
19.	Brînză telemea de vacă	—	100	57	17	17,2	—	1	0	243	—	—	—	—	
20.	Caşcaval „Dobrogea“	—	100	44	24	25	0,19	1	0	334	—	0,16	0,05	0,4	
21.	Caşcaval „Penteleu“	—	100	50	25	19	0,19	1	0	283	—	0,16	0,05	0,4	
22.	Brînză „Schweitzer“	—	100	42	26	26	0,19	0,5	0	350	—	0,3	0,02	0,42	0
23.	Brînză „Olanda“	—	100	44	30	20,8	0,14	0,2	0	317	—	—	—	—	
24.	Brînză topită cremă „Bucegi“	—	100	52	17	36	0,14	0,9	0	368	—	—	0,03	0,53	1
25.	Brînză topită specială pentru copii	—	100	52	14	28,8	0,14	1	0	330	—	—	0,03	0,53	
26.	Brînză topită grasă	—	100	55	20	20,3	0,14	1	0	271	—	—	0,03	0,53	
27.	Brînză topită 3/4 grasă	—	100	55	27	13,5	0,1	1	0	241	—	—	0,03	0,53	
28.	Brînză topită 1/2 grasă	—	100	55	31	9	0,1	1	0	215	—	—	0,03	0,53	
CARNE ȘI DERIVATE															
29.	Carne de vacă slabă	30	143	74	21	3,5	—	—	0	118	—	—	0,15	0,25	
30.	Carne de vacă semigrasă	30	143	71	20	8	0,125	—	0	156	—	—	0,15	0,25	
31.	Carne de vacă grasă	30	143	64,3	18,3	16,3	0,125	—	0	226	—	—	0,15	0,25	
32.	Carne de viței slabă	35	154	74	22	3	0,06	—	0	118	—	—	0,15	0,3	
33.	Carne de viței semigrasă	35	154	71,2	20,5	6,8	0,10	—	0	149	—	—	0,15	0,3	
34.	Carne de porc slabă	20	125	72	20,4	6,3	0,09	—	0	143	—	—	0,75	0,2	
35.	Carne de porc semigrasă	20	125	60,9	16,5	21,5	0,09	—	0	268	—	—	0,75	0,2	
36.	Carne de porc grasă	20	125	49	15	35	0,105	—	0	388	—	—	0,75	0,2	
37.	Carne de oaie slabă	25	133	72	20	6,5	0,07	—	0	144	—	—	0,1	0,2	
38.	Carne de oaie semigrasă	25	133	54	17	28	0,07	—	0	331	—	—	0,1	0,2	
39.	Carne de miel	30	143	62	18	20	0,07	—	0	260	—	—	0,15	0,2	
40.	Carne de găină slabă	16	118	73	20	5	—	—	0	128	—	—	0,18	0,2	
41.	Carne de găină grasă	16	118	70	19	9,5	—	—	0	167	—	—	0,18	0,2	
42.	Carne de curcă slabă	12	114	65,8	24,5	8,5	—	—	0	179	—	—	0,12	0,11	
43.	Carne de curcă grasă	12	114	63,1	20,6	15,3	—	—	0	227	—	—	0,12	0,11	
44.	Carne de gîscă semigrasă	14	116	60,8	18,4	20	—	—	0	260	—	—	0,15	—	
45.	Carne de gîscă grasă	14	116	46	16	35	—	—	0	392	—	—	0,15	—	
46.	Carne de rață	14	116	75	19,6	6	0,07	—	0	136	—	—	0,09	0,32	
47.	Carne de cal	30	143	75,6	21	2,5	—	0,9	0	113	—	—	—	—	
48.	Carne de căprioară	25	133	76	20	1,9	—	—	0	100	—	—	—	—	
49.	Carne de lepure	16	118	75	22	1	0,05	—	0	98	—	—	—	0,06	
50.	Carne de mistreț	20	125	74	22	2,4	—	—	0	114	—	—	—	—	
51.	Creier de bovine	—	100	79	10	9	2,36	—	0	125	—	—	0,2	0,2	
52.	Ficat de bovine	—	100	72	20	5	0,32	4	0	146	2,5	6,6	0,37	3	1
53.	Ficat de porc	—	100	72	19	6	0,42	3	0	146	—	3,1	0,3	3	1
54.	Limbă de bovine	—	100	68,4	16	15	—	0,4	0	207	—	—	0,2	0,2	
55.	Rinichi de bovine, de porc	—	100	76	18	5	0,41	—	0	122	—	0,17	0,4	2	
56.	Inimă de bovine	—	100	81,2	15	3	0,15	0,8	0	93	—	—	0,6	0,9	
57.	Salam de iarnă tip „Sibiu“	—	100	24,1	26,5	43,4	—	—	0	510	—	—	—	—	
58.	Salam „Rusesc“, „Polana“	—	100	45	17	36	—	—	0	402	0,09	0,02	0,25	0,2	
59.	Salam „Italian“, „Bucureşti“, „Cracauer“, „Vînătoresc“	—	100	54	17,4	26,3	—	—	0	316	—	—	0,35	0,2	
60.	Salam de vacă „Muntenia“, „Bicaz“	—	100	61	20	16,4	—	—	0	234	—	—	—	—	
61.	Debreţin	—	100	60	22	13	—	1,4	0	149	—	—	—	—	
62.	Şuncă presată	—	100	52	18,4	26,7	0,105	—	0	324	—	1,2	0,9	0,2	
63.	Lebervurşt	—	100	56	17,5	24,2	—	0,7	0	302	—	0,2	0,3	1,5	
64.	Parizer, crenvurşt, polonez, safalade	—	100	61	10,1	26,6	—	—	0	289	—	—	0,2	0,2	
65.	Tobă de porc, cal. I	—	100	55	23	22	—	—	0	299	—	—	—	1,5	
66.	Tobă de porc, cal. a II-a „Muscel“	—	100	68	21,6	8,4	—	—	0	167	—	—	—	—	
67.	Conserve din carne de porc în suc propriu	—	100	54	13,5	29,3	—	—	0	327	—	—	—	—	
68.	Conserve din carne de vită în suc propriu	—	100	69	20	8	—	—	0	156	—	—	—	—	
69.	Haşe din carne de vită	—	100	76,1	8,7	12	—	3,2	0	160	—	2	0,3	3	1
70.	Pate de ficat	—	100	58	15	25	—	0,95	0	295	—	0,01	0,02	—	
71.	Carne de porc cu fasole boabe	—	100	69	6	6	—	19	0	158	—	0,24	0,05	0,06	
72.	Carne de porc cu mazăre	—	100	72,2	7,8	10	—	10	0	166	—	—	—	—	
73.	Carne de vită cu fasole	—	100	74,6	10	6	—	9,4	0	135	—	—			

PEȘTE ȘI PREPARATE

Scanned with OKEN Scanner

IPOZIȚIA ALIMENTELOR

	Vitamine				Săruri			Minerale						Mili-echi-valenți (+B) (—A)	Acid oxalic (mg%)	Acid uric (mg%)	Baze purinice (mg)
A	Axe-roftol (mg%)	B_1 (mg%)	B_2 (mg%)	PP (mg%)	C (mg%)	Na (mg%)	K (mg%)	Ca (mg%)	Mg (mg%)	Fe (mg%)	Cu (mg%)	P (mg%)	S (mg%)	Cl (mg%)				
12		13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
0,04	0,04	0,2	0,2	1,5	50	160	125	12	0,05	0,07	90	30	98	+ 4,3	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	—	98	—	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	110	12	—	—	60	—	98	+ 4,9	0	0	0
—	0,04	0,12	0,1	1	—	—	126	—	0,3	—	104	—	—	—	0	0	0
0,04	0,04	0,2	0,2	—	50	160	125	12	0,05	—	90	—	98	+ 4	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	125	12	—	—	60	—	98	—	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
—	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
—	0,05	0,2	0,2	—	50	160	125	12	0,05	—	60	30	98	—	0	0	0
0,36	0,28	1,2	0,7	5	410	1 280	939	96	0,6	—	790	—	784	—	0	0	0
—	0,28	1,2	0,7	5	410	1 280	1 300	96	1	—	1 000	—	784	—	0	0	0
—	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	—	—	—	—	—	150	—	0	0	0
—	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	—	—	—	180	60	150	—	0	0	0
—	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	25	0,4	—	150	—	150	— 7	0	0	0
—	—	—	—	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0
0,17	0,05	0,4	0,2	—	1 400	180	922	45	—	—	624	—	2 100	—	0	0	0
0,04	—	—	—	—	2 000	150	388	30	0,6	—	260	—	3 000	—	0	0	0
—	—	—	—	—	2 000	150	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0
0,16	0,05	0,4	—	—	1 400	180	750	45	1,3	—	480	218	2 100	— 5	0	0	0
0,16	0,05	0,4	—	—	1 400	180	708	45	1	—	505	218	2 100	— 4	0	0	0
0,3	0,02	0,42	0,1	1	1 300	220	900	50	1	—	750	—	2 000	— 6	0	0	0
—	—	—	—	—	420	110	720	—	1	—	520	—	1 350	— 4,5	0	0	0
—	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	1 350	—	0	0	0
—	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	1 350	—	0	0	0
—	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
—	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
—	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
—	0,15	0,25	6	0,5	70	350	11	25	4	0,05	230	230	75	—17	0	111	37
—	0,15	0,25	6	0,5	70	350	10	25	3,5	—	205	230	76	—15	0	111	37
—	0,15	0,25	6	0,5	70	350	10	25	—	—	—	—	—	—	0	111	37
—	0,15	0,3	5	1	110	360	11	25	2,9	—	202	203	77	—	0	114	38
—	0,15	0,3	5	1	110	360	12	25	2,4	0,1	214	203	77	—13	0	114	38
—	0,75	0,2	5	0,5	65	330	10	25	—	0,1	—	206	70	—	0	123	41
—	0,75	0,2	5	0,5	65	330	10	25	2,5	—	172	206	70	—11	0	123	41
—	0,75	0,2	5	0,5	42	169	8	12	2,2	—	157	115	38	—	0	++	++
—	0,1	0,2	5	0,5	90	350	13	—	—	—	220	24	85	—10	0	++	++
—	0,1	0,2	5	0,5	84	350	13	24	2,7	—	220	211	85	—10	0	++	++
—	0,15	0,2	2	1,5	84	—	9	—	2,4	—	169	—	—	—	—	—	—
—	0,18	0,2	7	—	85	350	10	28	2	—	230	—	60	—	0	174	58
—	0,18	0,2	7	—	85	350	10	—	—	—	—	—	—	—	0	174	58
—	0,12	0,11	8	—	66	367	23	26	3,1	0,2	180	234	123	—	0	++	++
—	0,12	0,11	8	—	66	367	23	28	3,1	0,2	—	—	—	—	0	++	++
—	0,15	—	—	7,5	85	420	10	—	2	0,3	180	—	120	— 7,7	0	99	33
—	0,15	—	—	7,5	85	420	10	—	2	0,3	—	—	120	—	0	99	33
—	0,09	0,32	6,9	7	82	285	10	—	1,7	—	180	—	85	—	0	81	20
—	—	—	—	—	175	176	12	—	2,7	—	205	—	—	— 9	—	—	—
—	—	—	—	—	—	—	9	—	3,5	—	230	—	—	—23	0	117	39
—	—	0,06	0,2	1,9	40	390	12	—	3,6	—	224	—	—	—15	0	++	38
—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,2	0,2	6	12	110	305	10	—	3,6	—	336	—	—	—	0	84	28
6,6	0,37	3	17	25	87	298	12	22	12	3,5	320	251	101	— 8,4	0	279	93
3,1	0,3	3	17	26	—	—	10	—	12	—	210	—	—	—	0	+++	+++
—	0,2	0,2	5	0	280	260	30	—	3	—	180	—	—	— 8	0	++	++
0,17	0,4	2	6	12	246	238	12	—	10	—	250	190	300	— 7	0	240	80
—	0,6	0,9	7	—	85	380	11	40	8	—	240	296	122	— 8,5	0	++	++
—	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
0,02	0,25	0,2	6	—	1 200	—	10	—	2	—	180	—	—	—	—	—	—
—	0,35	0,2	5	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	++	23
—	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,9	0,2	7	—	1 200	—	22	—	2	—	134	—	—	—	—	—	—
1,2	0,3	1,5	6	—	1 000	280	10	13	6	—	230	—	1 500	A(—)	—	114	38
0,2	0,2	0,2	6	—	1 000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	1,5	—	—	1 200	—	10	—	2,1	—	160	—	—	B+	—	—	—
—	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
2	0,3	3	15	10	1 500	—	10	—	10	—	200	—	—	—	—	—	—
0,01	0,02	—	—	3	1 500	—	71	—	—	—	117	—	—	—	—	—	—
0,24	0,05	0,06	1,5	6	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	1 500	—	66	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	0,1	0,15	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—	231	30	25	1,1	0,15	160	217	150	A(—)	—	++	++

Scanned with OKEN Scanner

	—	100	74,6	10	6	—	10	0	166	—		
							9,4	0	135	—		0,24
PEȘTE ȘI PREPARATE												
74. Babușcă												
75. Calcan	55	222	77,2	17,3	4,5	—	—					
76. Crap	60	250	80	17	2	0,06	—	0	113	0,34	—	
77. Heringi de primăvară (slabi)	55	222		18,9	2,8		—	0	88	—	—	
78. Heringi de vară, toamnă, iarnă (grași)	45	182	73	19,1	6,5	—	—	0	139	—	0,03—0,21	
79. Morun	45	182	62,7	17,7	18,5	—	—	0	245	0,6	1,5	
80. Nisetru	12	114	76,2	17,5	4,7	—	—	0	115	—	—	
81. Plătică	12	114	67,7	18,5	17,3	—	—	0	238	—	0,3	
82. Șalău	55	222	78,4	16,9	3	—	—	0	78	0,34	—	
83. Scrumbii de Dunăre	40	167	78,4	19,4	0,4	—	—	0	83	—	0,12	
84. Somn „pană"	45	182	57,6	14,2	25,9	0,08	—	0	299	0,6	1,5	
85. Știucă	12	114	63,5	16,8	18,8	0,06	—	0	244	0,6	1,5	
86. Crap sărat	45	182	79,4	19,1	0,4	—	—	—	82	—	—	
87. Heringi slabi sărați	57	232	53,2	24,4	4,4	—	—	—	141	—	—	
88. Heringi grași sărați	48	194	59,5	19	6,2	—	—	—	135	—	0,03—0,21	
89. Scrumbii de Dunăre sărate	48	194	48	18,9	19	—	—	—	254	—	—	
90. Știucă sărată	48	194	54,8	19,9	20,7	0,08	—	—	274	—	—	
91. Conserve de stavrizi în ulei (numai peștele)	—	100	59,3	22,8	0,5	—	—	—	98	—	—	
92. Conserve de crap în sos tomat	—	100	58,6	22,5	12,3	—	—	—	207	—	0,21	
93. Conserve de știucă în sos tomat	—	100	71,1	12,4	8,7	—	2,8	—	162	—	—	
94. Icre de crap	—	100	75,1	14,2	4	—	2,8	—	123	—	—	
95. Icre de știucă	—	100	69	25	3	—	—	—	130	—	—	
96. Icre negre (Caviar)	—	100	69	27	1,5	—	—	—	125	—	—	
97. Icre de Manciuria	—	100	58,9	26	15	—	—	—	246	—	—	
			51	35	12	—	—	—	255	—	—	
OUĂ												
98. Ou de găină integral	—	100	72	14	12	0,46	0,6	—	171	0,2	0,27	
99. Gălbenuș (ou de găină)	—	100	52	16	32	2	0,3	—	364	0,5	0,67	
100. Albuș (ou de găină)	—	100	86	13	0,2	0	0,5	—	57	—	—	
101. Praf de ou integral	—	100	10	45	40	—	1,8	—	564	0,4	1	
102. Un ou de găină cca 50 g	—	—	36	7	6	0,4	0,3	—	85	0,1	0,13	
103. Un ou de rață cca 60 g	—	—	42	7	8	—	0,2	—	102	—	—	
LEGUME PROASPETE			apă	prot.	lipide	zahăr	glucide	celul.	col	A	B	
104. Andive	33	150	93	1,9	0,1	—	3,2	0,6	22	1,8	—	
105. Anghinare	63	270	84	1,7	0,1	—	7,5	2,3	38	0,15	—	
106. Ardei gras verde	27	137	92,7	1,1	0,2	—	4,6	1,1	25	0,17	—	
107. Ardei gras roșu	27	137	90,2	1,3	0,4	—	7,3	1,3	39	1,4	—	
108. Cartofi noi	—	100	82,5	1,7	0,2	0,003	17,4	0,8	80	—	—	
109. Cartofi maturi	15	117	79,6	2,1	0,2	0,003	19,1	0,7	89	0,03	—	
110. Castraveți	28	139	94,3	1,3	0,2	—	2,9	0,5	19	—	—	
111. Ceapă verde	—	100	95,3	1	0,2	—	8,5	3,7	20	6	—	
112. Ceapă uscată	6	106	87,6	1,5	0,2	—	10,5	0,6	51	0,03	—	
113. Ciuperci	46	185	88,4	5	0,5	0	2,5	0,8	35	—	—	
114. Conopidă	38	162	91,6	2,8	0,3	0,02	3,9	1	30	0,04	—	
115. Dovlecei	12	118	93,7	0,9	0,1	—	3,2	0,4	18	—	—	
116. Fasole verde	9	110	89,4	2	0,2	—	5,7	1,3	33	0,3	—	
117. Gulii	49	175	91,7	1,8	0,1	—	6	0,8	33	—	—	
118. Hrean	38	162	75	2,2	0,2	—	17,2	2,3	81	—	—	
119. Lobodă	—	100	92,4	2,9	0,2	—	1,4	0,6	19	2,8	—	
120. Mazăre verde boabe	53	212	71	8,4	0,5	—	14	2,7	96	1,1	—	
121. Mărar (frunze)	—	100	62	1,8	—	—	5,6	2,7	30	—	—	
122. Morcov	8	109	87,2	1,5	0,3	0,001	8,8	1,4	45	7,9	—	
123. Napi	—	100	92	1,1	0,2	—	6,3	1,2	32	—	—	
124. Păstârnac	20	125	80	1,4	0,5	—	15	2,5	72	—	—	
125. Pătrunjel (frunze)	5	105	87	3,6	0,7	—	6,6	1,3	48	10,8	—	
126. Pătrunjel (rădăcini)	—	100	78	1,1	0,8	—	10	1,3	53	—	—	
127. Pătlăgele roșii	3	103	93,9	1,1	0,3	—	4,3	0,6	25	0,2	—	
128. Pătlăgele vinete	24	131	91,6	1,3	0,2	—	4,8	1,5	27	0,02	—	
129. Praz	17	120	88	2,3	0,4	—	9,9	1,2	54	0,03	—	
130. Ridichi de lună	40	167	94,8	0,6	0,1	—	3,8	0,8	19	0,02	—	
131. Ridichi de iarnă	28	139	94	1,3	0,1	—	4,9	1,3	26	—	—	
132. Salată verde	39	164	94,2	1,9	0,3	—	2,9	0,9	22	1,5	—	
133. Sfeclă roșie	21	126	87	1,3	0,1	—	9	0,8	43	0,01	—	
134. Spanac	21	126	90,1	3,5	0,3	0,006	2	0,9	25	3,2	—	
135. Sparanghel	33	149	92	2	0,2	0,016	2,6	0,9	21	0,6	—	
136. Ștevie	—	100	88,6	4,6	—	—	—	1,2	—	5,7	—	
137. Țelină (rădăcină)	39	164	87	1,4	0,3	—	5,9	—	33	—	—	
138. Urzici	—	100	80	7,9	0,7	—	7,1	1,8	68	5,9	—	
139. Usturoi	27	137	61,9	7,2	0,2	—	26	1,6	137	—	—	
140. Varză albă	24	131	91,7	1,8	0,2	—	5,8	1,1	33	0,3	—	
141. Varză Bruxelles	21	126	84	4	0,5	—	7	1,3	50	0,5	—	
142. Varză chinezească	21	126	93	1,3	0,2	—	2,9	—	19	2,1	—	
143. Varză roșie			90,5	1,9	0,2	—	5,6	1,1	33	—	—	
LEGUME CONSERVATE		100	95	0,9	—	—	1,5	0,5	10	—	—	
							2,5	0,4	21	—	—	
									20	0,9	—	

Scanned with OKEN Scanner

OUĂ

98.	Ou de găină integral	—	100	72	14	12	0,46	0,6	—	171	0,2
99.	Gălbenuș (ou de găină)	—	100	52	16	32	2	0,3	—	364	0,5
100.	Albuș (ou de găină)	—	100	86	13	0,2	0	0,5	—	57	—
101.	Praf de ou integral	—	100	10	45	40	—	1,8	—	564	0,4
102.	Un ou de găină cca 50 g	—	—	36	7	6	0,4	0,3	—	85	0,1
103.	Un ou de rață cca 60 g	—	—	42	7	8	—	0,2	—	102	—

LEGUME PROASPETE

104.	Andive	33	150	93	1,9	0,1	—	3,2	0,6	22	1,8
105.	Anghinare	63	270	84	1,7	0,1	—	7,5	2,3	38	0,15
106.	Ardei gras verde	27	137	92,7	1,1	0,2	—	4,6	1,1	25	0,17
107.	Ardei gras roșu	27	137	90,2	1,3	0,4	—	7,3	1,3	39	1,4
108.	Cartofi noi	—	100	82,5	1,7	0,2	0,003	17,4	0,8	80	—
109.	Cartofi maturi	15	117	79,6	2,1	0,2	0,003	19,1	0,7	89	0,03
110.	Castraveți	28	139	94,3	1,3	0,2	—	2,9	0,5	19	—
111.	Ceapă verde	—	100	95,3	1	0,2	—	8,5	3,7	20	6
112.	Ceapă uscată	6	106	87,6	1,5	0,2	—	10,5	0,6	51	0,03
113.	Ciuperci	46	185	88,4	5	0,5	0	2,5	0,8	35	—
114.	Conopidă	38	162	91,6	2,8	0,3	0,02	3,9	1	30	0,04
115.	Dovlecei	12	118	93,7	0,9	0,1	—	3,2	0,4	18	—
116.	Fasole verde	9	110	89,4	2	0,2	—	5,7	1,3	33	0,3
117.	Gulii	49	175	91,7	1,8	0,1	—	6	0,8	33	—
118.	Hrean	38	162	75	2,2	0,2	—	17,2	2,3	81	—
119.	Lobodă	—	100	92,4	2,9	0,2	—	1,4	0,6	19	2,8
120.	Mazăre verde boabe	53	212	71	8,4	0,5	—	14	2,7	96	1,1
121.	Mărar (frunze)	—	100	62	1,8	—	—	5,6	2,7	30	—
122.	Morcov	8	109	87,2	1,5	0,3	0,001	8,8	1,4	45	7,9
123.	Napi	—	100	92	1,1	0,2	—	6,3	1,2	32	—
124.	Păstârnac	20	125	80	1,4	0,5	—	15	2,5	72	—
125.	Pătrunjel (frunze)	5	105	87	3,6	0,7	—	6,6	1,3	48	10,8
126.	Pătrunjel (rădăcini)	—	100	78	1,1	0,8	—	10	1,3	53	—
127.	Pătlăgele roșii	3	103	93,9	1,1	0,3	—	4,3	0,6	25	0,2
128.	Pătlăgele vinete	24	131	91,6	1,3	0,2	—	4,8	1,5	27	0,02
129.	Praz	17	120	88	2,3	0,4	—	9,9	1,2	54	0,03
130.	Ridichi de lună	40	167	94,8	0,6	0,1	—	3,8	0,8	19	0,02
131.	Ridichi de iarnă	28	139	94	1,3	0,1	—	4,9	1,3	26	—
132.	Salată verde	39	164	94,2	1,9	0,3	—	2,9	0,9	22	1,5
133.	Sfeclă roșie	21	126	87	1,3	0,1	—	9	0,8	43	0,01
134.	Spanac	21	126	90,1	3,5	0,3	0,006	2	0,9	25	3,2
135.	Sparanghel	33	149	92	2	0,2	0,016	2,6	0,9	21	0,6
136.	Ștevie	—	100	88,6	4,6	—	—	—	1,2	—	5,7
137.	Țelină (rădăcină)	39	164	87	1,4	0,3	—	5,9	—	33	—
138.	Urzici	—	100	80	7,9	0,7	—	7,1	1,8	68	5,9
139.	Usturoi	—	100	61,9	7,2	0,2	—	26	1,6	137	—
140.	Varză albă	27	137	91,7	1,8	0,2	—	5,8	1,1	33	0,3
141.	Varză Bruxelles	24	131	84	4	0,5	—	7	1,3	50	0,5
142.	Varză chinezească	21	126	93	1,3	0,2	—	2,9	—	19	2,1
143.	Varză roșie	21	126	90,5	1,9	0,2	—	5,6	1,1	33	—

LEGUME CONSERVATE

144.	Conopidă în apă (sterilizată)	—	100	95	0,9	—	—	1,5	0,5	10	—
145.	Dovlecei în apă (sterilizată)	—	100	94	1,8	0,5	—	2,5	0,4	21	—
146.	Fasole verde în apă (sterilizată)	—	100	94,4	1,5	0,4	—	2,4	1	20	0,9
147.	Mazăre în apă (sterilizată)	—	100	86,5	2,4	0,5	—	8,1	1	48	0,3
148.	Sparanghel în apă (sterilizată)	—	100	96	0,8	0,1	—	2,7	0,7	15	—
149.	Bame în bulion (sterilizat)	—	100	90	1,5	0,6	—	6	0,7	36	—
150.	Ghiveci în bulion (sterilizat)	—	100	93,5	1,2	0,5	—	3,8	0,85	25	—
151.	Roșii în bulion (sterilizat)	—	100	92,3	1,7	0,4	—	4,7	0,7	30	—
152.	Vinete în bulion (sterilizat)	—	100	93,5	1,1	0,5	—	2,5	0,8	19	—
153.	Ghiveci în ulei	—	100	81	2,5	8	—	3,4	1	98	—
154.	Tocană de legume (sterilizat)	—	100	83,5	1,4	6	—	5,5	1,2	94	—
155.	Tomate umplute cu orez (sterilizat)	—	100	80,5	2,1	8	—	8,4	0,8	117	—
156.	Ardei umpluți cu orez (sterilizat)	—	100	83	1,4	8	—	8,2	0,6	114	4
157.	Vinete împănate (sterilizate)	—	100	81	1,5	8	—	2,4	1,2	90	1,3

Scanned with OKEN Scanner

I.M.F. BUCUREȘTI
(DIRECTOR PROF. DR. DOCENT MINCU IULIAN)

TABEL CU COMPOZIȚIA ALIMENTELOR

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Parte necomestibilă (%)	Necesarul pt. 100 g produs comestibil (g)	Apă (%)	Protide g%	Lipide (g%) Total	Lipide (g%) Colesterol	Glucide (g%) Total	Glucide (g%) Celuloză	Calorii	Vitamine A: Caroten (mg%)	Vitamine A: Axeroftol (mg%)
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	LAPTE ȘI DERIVATE											
1.	Lapte de vacă	—	100	87	3,5	3,6	0,11	4,8	0	67	0,02	0,04
2.	Lapte de vacă normalizat	—	100	88	3,5	3	0,1	4,9	0	65	—	—
3.	Lapte de vacă normalizat	—	100	88	3,5	2,5	—	4,9	0	58	—	—
4.	Lapte smîntînit	—	100	90	3,5	0,1	—	5	0	38	—	—
5.	Lapte de bivoliță	—	100	82	5,6	6,5	—	4,9	0	104	—	—
6.	Lapte de vacă bătut integral	—	100	88	3,5	3,6	0,11	3,9	0	64	0,02	0,04
7.	Lapte de vacă bătut smîntînit	—	100	91	3,4	—	—	4	0	31	—	—
8.	Iaurt extra	—	100	88	4	4	0,1	3	0	67	—	—
9.	Iaurt gras	—	100	90	3,2	3,2	0,1	3	0	55	—	—
10.	Iaurt slab	—	100	92	3,3	0,1	—	3,9	0	30	—	—
11.	Lapte praf din lapte normalizat	—	100	4	27	24	0,1	40	0	498	—	0,36
12.	Lapte praf din lapte parțial smîntînit	—	100	4	30	16	—	45	0	456	—	—
13.	Brînză foarte grasă de vacă	—	100	62	12,5	17,5	—	5	0	234	—	—
14.	Brînză grasă de vacă	—	100	70	13	9	0,3	4,5	0	156	—	—
15.	Brînză slabă de vacă	—	100	75	17	1,2	—	4	0	97	—	—
16.	Urdă	—	100	69	18	4	—	0	0	136	—	—
17.	Brînză de burduf	—	100	39	28	28	—	0,5	0	377	—	0,17
18.	Brînză telemea de oaie	—	100	55	17	20	—	1	0	270	—	0,04
19.	Brînză telemea de vacă	—	100	57	17	17,2	—	1	0	243	—	—
20.	Cașcaval „Dobrogea"	—	100	44	24	25	0,19	1	0	334	—	0,16
21.	Cașcaval „Penteleu"	—	100	56	25	19	0,19	1	0	283	—	0,16
22.	Brînză „Schweitzer"	—	100	42	26	26	0,19	0,5	0	350	—	0,3
23.	Brînză „Olanda"	—	100	44	30	20,8	0,14	0,2	0	317	—	—
24.	Brînză topită cremă „Bucegi"	—	100	51	17	30	0,14	0,9	0	368	—	—
25.	Brînză topită specială pentru copii	—	100	53	14	28,8	0,14	1	0	330	—	—
26.	Brînză topită grasă	—	100	55	20	20,3	0,14	1	0	271	—	—
27.	Brînză topită 3/4 grasă	—	100	58	27	13,5	0,1	1	0	241	—	—
28.	Brînză topită 1/2 grasă	—	100	55	31	9	0,1	1	0	215	—	—
	CARNE ȘI DERIVATE											
29.	Carne de vacă slabă	30	143	[illegible]	21	3,5	—	—	0	118	—	—
30.	Carne de vacă semigrasă	30	143	[illegible]	20	8	0,125	—	0	156	—	—
31.	Carne de vacă grasă	30	143	[illegible]	18,3	16,3	0,125	—	0	226	—	—
32.	Carne de vițel slabă	35	154	[illegible]	22	3	0,06	—	0	118	—	—
33.	Carne de vițel semigrasă	35	154	[illegible]	20,5	6,8	0,10	—	0	149	—	—
34.	Carne de porc slabă	20	125	[illegible]	20,4	6,3	0,09	—	0	143	—	—
35.	Carne de porc semigrasă	20	125	[illegible]	16,5	21,5	0,09	—	0	268	—	—
36.	Carne de porc grasă	20	125	[illegible]	15	35	0,105	—	0	388	—	—
37.	Carne de oaie slabă	25	133	[illegible]	20	6,5	0,07	—	0	144	—	—
38.	Carne de oaie semigrasă	25	133	[illegible]	17	28	0,07	—	0	331	—	—
39.	Carne de miel	30	143	[illegible]	18	20	0,07	—	0	260	—	—
40.	Carne de găină slabă	16	118	[illegible]	20	5	—	—	0	128	—	—
41.	Carne de găină grasă	16	118	[illegible]	19	0,5	—	—	0	167	—	—
42.	Carne de curcă slabă	12	114	[illegible]	24,5	8,5	—	—	0	179	—	—
43.	Carne de curcă grasă	12	114	[illegible]	20,6	15,3	—	—	0	227	—	—
44.	Carne de gîscă semigrasă	14	116	[illegible]	18,4	20	—	—	0	260	—	—
45.	Carne de gîscă grasă	14	116	[illegible]	16	35	—	—	0	392	—	—
46.	Carne de rață	14	116	[illegible]	19,6	6	0,07	—	0	136	—	—
47.	Carne de cal	30	143	[illegible]	21	2,5	—	0,9	0	113	—	—
48.	Carne de căprioară	25	133	[illegible]	20	1,9	—	—	0	100	—	—
49.	Carne de iepure	16	118	[illegible]	22	1	0,05	—	0	98	—	—
50.	Carne de mistreț	20	125	[illegible]	22	2,4	—	—	0	114	—	—
51.	Creier de bovine	—	100	[illegible]	10	9	2,36	—	0	125	—	—
52.	Ficat de bovine	—	100	[illegible]	20	5	0,32	4	0	146	2,5	6,6
53.	Ficat de porc	—	100	[illegible]	19	6	0,42	3	0	146	—	3,1
54.	Limbă de bovine	—	100	[illegible]	16	15	—	0,4	0	207	—	—
55.	Rinichi de bovine, de porc	—	100	[illegible]	18	5	0,41	—	0	122	—	0,17
56.	Inimă de bovine	—	100	[illegible]	15	3	0,15	0,8	0	93	—	—
57.	Salam de iarnă tip „Sibiu"	—	100	[illegible]	26,5	43,4	—	—	0	510	—	—
58.	Salam „Rusesc", „Poiana"	—	100	[illegible]	17	36	—	—	0	402	0,09	0,02
59.	Salam „Italian", „București", „Cracauer", „Vînătoresc"	—	100	[illegible]	17,4	26,3	—	—	0	316	—	—
60.	Salam de vacă „Muntenia", „Bicaz"	—	100	[illegible]	20	16,4	—	—	0	234	—	—
61.	Debrețin	—	100	[illegible]	22	13	—	1,4	0	149	—	—
62.	Șuncă presată	—	100	[illegible]	18,4	26,7	0,105	—	0	324	—	—
63.	Leberwurst	—	100	[illegible]	17,5	24,2	—	0,7	0	302	—	1,2
64.	Parizer, crenvurști, polonez, safalade	—	100	[illegible]	10,1	26,6	—	—	0	289	—	0,2
65.	Tobă de porc, cal. I	—	100	[illegible]	23	22	—	—	0	299	—	—
66.	Tobă de porc, cal. a II-a „Muscel"	—	100	[illegible]	21,6	8,4	—	—	0	167	—	—
67.	Conserve din carne de porc în suc propriu	—	100	[illegible]	13,5	29,3	—	—	0	327	—	—
68.	Conserve din carne de vită în suc propriu	—	100	[illegible]	20	8	—	—	0	156	—	—
69.	Hașe din carne de vită	—	100	[illegible]	8,7	12	—	3,2	0	160	—	—
70.	Pate de ficat	—	100	[illegible]	15	25	—	0,95	0	295	—	2
71.	Carne de porc cu fasole boabe	—	100	[illegible]	6	6	—	19	0	158	—	0,01
72.	Carne de porc cu mazăre	—	100	[illegible]	7,8	10	—	10	0	166	—	0,24
73.	Carne de vită cu fasole	—	100	[illegible]	10	6	—	9,4	0	135	—	—
	PEȘTE ȘI PREPARATE											
74.	Babușcă	55	222	[illegible]	17,3	4,5	—	—	0	113	0,34	—
75.	Calcan	60	250	[illegible]	17	2	0,06	—	0	88	—	—
76.	Crap	55	222	[illegible]	18,9	2,8	[illegible]	[illegible]	0	104	0,34	[illegible]
77.	Heringi de primăvară (slabi)	45	182	[illegible]	19,1	6,5	—	—	0	139	—	0,03—0,2
78.	Heringi de vară, toamnă, iarnă (grași)	45	182	62,7	17,7	18,5	—	—	0	245	0,6	1,5
79.	Morun	12	114	76,2	17,5	4,7	—	—	0	115	—	—
80.	Nisetru	12	114	67,7	18,5	17,3	—	—	0	238	—	0,3
81.	Plătică	55	222	78,4	16,9	3	—	—	0	78	0,34	—
82.	Șalău	40	167	74,4	19,4	0,4	—	—	0	83	—	0,12
83.	Scrumbii de Dunăre	45	182	57,6	14,2	25,9	0,08	—	0	299	0,6	1,5
84.	Somn „pană"	12	114	63,5	16,8	18,8	0,06	—	0	244	0,6	1,5
85.	Știucă	45	182	79,4	19,1	0,4	—	—	—	82	—	—
86.	Crap sărat	57	232	53,2	24,4	4,4	—	—	—	141	—	—
87.	Heringi slabi sărați	48	194	59,5	19	6,2	—	—	—	135	—	0,03—0,2
88.	Heringi grași sărați	48	194	48	18,9	19	—	—	—	254	—	—
89.	Scrumbii de Dunăre sărate	48	194	54,8	19,9	20,7	0,08	—	—	274	—	—
90.	Știucă sărată	48	194	59,3	22,8	0,5	—	—	—	98	—	—
91.	Conserve de slavrizi în ulei (numai peștele)	—	100	58,6	22,5	12,3	—	—	—	207	—	0,21
92.	Conserve de crap în sos tomat	—	100	71,1	12,4	8,7	—	2,8	—	162	—	—
93.	Conserve de știucă în sos tomat	—	100	75,1	14,2	4	—	2,8	—	123	—	—
94.	Icre de crap	—	100	69	25	3	—	—	—	130	—	—
95.	Icre de știucă	—	100	69	27	1,5	—	—	—	125	—	—
96.	Icre negre (Caviar)	—	100	58,9	26	15	—	—	—	246	—	—
97.	Icre de Manciuria	—	100	51	35	12	—	—	—	255	—	—
	OUĂ											
98.	Ou de găină integral	—	100	72	14	12	0,46	0,6	—	171	0,2	0,27
99.	Gălbenuș (ou de găină)	—	100	52	16	32	2	0,3	—	364	0,5	0,67
100.	Albuș (ou de găină)	—	100	86	13	0,2	0	0,5	—	57	—	—
101.	Praf de ou integral	—	100	10	45	40	—	1,8	—	584	0,4	1
102.	Un ou de găină cca 50 g	—	—	36	7	6	0,4	0,3	—	85	0,1	0,13
103.	Un ou de rață cca 60 g	—	—	42	7	8	—	0,2	—	102	—	—
	LEGUME PROASPETE											
104.	Andive	33	150	93	1,9	0,1	—	3,2	0,6	22	1,8	—
105.	Anghinare	63	270	84	1,7	0,1	—	7,5	2,3	38	0,15	—
106.	Ardei gras verde	27	137	92,7	1,1	0,2	—	4,6	1,1	25	0,17	—
107.	Ardei gras roșu	27	137	90,2	1,3	0,4	—	7,3	1,3	39	1,4	—
108.	Cartofi noi	—	100	82,5	1,7	0,2	0,003	17,4	0,8	80	—	—
109.	Cartofi maturi	15	117	79,6	2,1	0,2	0,003	19,1	0,7	89	0,03	—
110.	Castraveți	28	139	94,3	1,3	0,2	—	2,9	0,5	19	—	—
111.	Ceapă verde	—	100	95,3	1	0,2	—	8,5	3,7	20	6	—
112.	Ceapă uscată	6	106	87,6	1,5	0,2	—	10,5	0,8	51	0,03	—
113.	Ciuperci	46	185	88,4	5	0,5	0	2,5	0,8	35	—	—
114.	Conopidă	38	162	91,6	2,8	0,3	0,02	3,9	1	30	0,04	—
115.	Dovlecei	12	118	93,7	0,9	0,1	—	3,2	0,4	18	—	—
116.	Fasole verde	9	110	89,4	2	0,2	—	5,7	1,3	33	0,3	—
117.	Gulii	49	175	91,7	1,8	0,1	—	6	0,8	33	—	—
118.	Hrean	38	162	75	2,2	0,2	—	17,2	2,3	81	—	—
119.	Lobodă	—	100	92,4	2,9	0,2	—	1,4	0,6	19	2,8	—
120.	Mazăre verde boabe	53	212	[illegible]	8,4	0,5	—	14	2,7	96	1,1	—
121.	Mărar (frunze)	—	100	[illegible]	1,8	—	—	5,6	2,7	30	—	—
122.	Morcov	8	109	[illegible]	1,5	0,3	0,001	8,8	1,4	45	7,9	—
123.	Napi	—	100	[illegible]	1,1	0,2	—	6,3	1,2	32	—	—
124.	Păstîrnac	20	125	[illegible]	1,4	0,5	—	15	2,5	72	—	—
125.	Pătrunjel (frunze)	5	105	[illegible]	3,6	0,7	—	6,6	1,3	48	10,8	—
126.	Pătrunjel (rădăcini)	—	100	[illegible]	1,1	0,8	—	10	1,3	53	—	—
127.	Pătlăgele roșii	3	103	93,9	1,1	0,3	—	4,3	0,6	25	0,2	—
128.	Pătlăgele vinete	24	131	91,6	1,3	0,2	—	4,8	1,5	27	0,02	—
129.	Praz	17	120	[illegible]	2,3	0,4	—	9,9	1,2	54	0,03	—
130.	Ridichi de lună	40	167	94,8	0,6	0,1	—	3,8	0,8	19	0,02	—
131.	Ridichi de iarnă	28	139	94	1,3	0,1	—	4,9	1,3	26	—	—
132.	Salată verde	39	164	94,2	1,9	0,3	—	2,9	0,9	22	1,5	—
133.	Sfeclă roșie	21	120	97	1,3	0,1	—	9	0,8	43	0,01	—
134.	Spanac	21	126	90,1	3,5	0,3	0,006	2	0,9	25	3,2	—
135.	Sparanghel	33	149	92	2	0,2	0,016	2,6	0,9	21	0,6	—
136.	Ștevie	—	100	88,6	4,6	—	—	—	1,2	—	5,7	—
137.	Țelină (rădăcină)	39	164	97	1,4	0,3	—	5,9	—	33	—	—
138.	Urzici	—	100	80	7,9	0,7	—	7,1	1,8	68	5,9	—
139.	Usturoi	—	100	61,9	7,2	0,2	—	26	1,6	137	—	—
140.	Varză albă	27	137	91,7	1,8	0,2	—	5,8	1,1	33	0,3	—
141.	Varză Bruxelles	24	131	84	4	0,5	—	7	1,3	50	0,5	—
142.	Varză chinezească	21	126	93	1,3	0,2	—	2,9	—	19	2,1	—
143.	Varză roșie	21	126	90,5	1,9	0,2	—	5,6	1,1	33	—	—
	LEGUME CONSERVATE											
144.	Conopidă în apă (sterilizată)	—	100	95	0,9	—	—	1,5	0,5	10	—	—
145.	Dovlecei în apă (sterilizată)	—	100	94	1,8	0,5	—	2,5	0,4	21	—	—
146.	Fasole verde în apă (sterilizată)	—	100	94,4	1,5	0,4	—	2,4	1	20	0,9	—
147.	Mazăre în apă (sterilizată)	—	100	86,5	2,4	0,5	—	8,1	1	48	0,3	—
148.	Sparanghel în apă (sterilizată)	—	100	96	0,8	0,1	—	2,7	0,7	15	—	0,18
149.	Bame în bulion (sterilizat)	—	100	90	1,5	0,6	—	6	0,7	36	—	—
150.	Ghiveci în bulion (sterilizat)	—	100	93,5	1,2	0,5	—	3,8	0,85	25	—	—
151.	Roșii în bulion (sterilizat)	—	100	92,3	1,7	0,4	—	4,7	0,7	30	—	—
152.	Vinete în bulion (sterilizat)	—	100	93,0	1,1	0,5	—	2,5	0,8	19	—	—
153.	Ghiveci în ulei	—	100	81	2,5	8	—	3,4	1	98	—	—
154.	Tocană de legume (sterilizat)	—	100	83,5	1,4	6	—	5,5	1,2	94	—	—
155.	Tomate umplute cu orez (sterilizat)	—	100	80,5	2,1	8	—	8,4	0,8	117	—	—
156.	Ardei umpluți cu orez (sterilizat)	—	100	83	1,4	8	—	8,2	0,6	114	4	—
157.	Vinete împănate (sterilizate)	—	100	81	1,5	8	—	2,4	1,2	90	1,3	—

Nr. crt.	Denumirea alimentului	Vitamine B_1 (mg%)	B_2 (mg%)	PP (mg%)	C (mg%)	Săruri minerale: Na (mg%)	K (mg%)	Ca (mg%)	Mg (mg%)	Fe (mg%)	Cu (mg%)	P (mg%)	S (mg%)	Cl (mg%)	Miliechivalenți (+B) (−A)	Acid oxalic (mg%)	Acid uric (mg%)	Baze purinice (mg)
0	1	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
	LAPTE ȘI DERIVATE																	
1.	Lapte de vacă	0,04	0,2	0,2	1,5	50	160	125	12	0,05	0,07	90	30	98	+ 4,3	0	0	0
2.	Lapte de vacă normalizat	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
3.	Lapte de vacă normalizat	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	—	98	—	0	0	0
4.	Lapte smîntînit	—	—	—	—	50	160	110	12	—	—	60	—	96	+ 4,9	0	0	0
5.	Lapte de bivoliță	0,04	0,12	0,1	1	—	—	126	—	0,3	—	104	—	—	—	0	0	0
6.	Lapte de vacă bătut integral	0,04	0,2	0,2	—	50	160	125	12	0,05	—	90	—	98	+ 4	0	0	0
7.	Lapte de vacă bătut smîntînit	—	—	—	—	50	160	125	12	—	—	60	—	98	—	0	0	0
8.	Iaurt extra	—	—	—	—	50	160	135	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
9.	Iaurt gras	—	—	—	—	50	160	125	12	0,05	—	90	30	98	—	0	0	0
10.	Iaurt slab	0,05	0,2	0,2	—	50	160	125	12	0,05	—	60	30	98	—	0	0	0
11.	Lapte praf din lapte normalizat	0,28	1,2	0,7	5	410	1 280	939	96	0,6	—	790	—	784	—	0	0	0
12.	Lapte praf din lapte parțial smîntînit	0,28	1,2	0,7	5	410	1 280	1 200	96	1	—	1 000	—	784	—	0	0	0
13.	Brînză foarte grasă de vacă	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	—	—	—	—	—	150	—	0	0	0
14.	Brînză grasă de vacă	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	—	—	—	180	60	150	—	0	0	0
15.	Brînză slabă de vacă	0,03	0,25	0,5	1,5	30	120	164	25	0,4	—	150	—	150	— 7	0	0	0
16.	Urdă	—	—	—	—	30	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0
17.	Brînză de burduf	0,05	0,4	0,2	—	1 400	180	922	45	—	—	624	—	2 100	—	0	0	0
18.	Brînză telemea de oaie	—	—	—	—	2 000	130	388	30	0,6	—	260	—	3 000	—	0	0	0
19.	Brînză telemea de vacă	—	—	—	—	2 000	130	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0
20.	Cașcaval „Dobrogea"	0,05	0,4	—	—	1 400	180	750	45	1,3	—	480	218	2 100	— 5	0	0	0
21.	Cașcaval „Penteleu"	0,05	0,4	—	—	1 400	180	708	45	1	—	305	218	2 100	— 4	0	0	0
22.	Brînză „Schweitzer"	0,02	0,42	0,1	1	1 300	220	900	50	1	—	750	—	2 000	— 6	0	0	0
23.	Brînză „Olanda"	—	—	—	—	420	110	720	—	1	—	520	—	1 350	— 4,5	0	0	0
24.	Brînză topită cremă „Bucegi"	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	1 350	—	0	0	0
25.	Brînză topită specială pentru copii	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	1 350	—	0	0	0
26.	Brînză topită grasă	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
27.	Brînză topită 3/4 grasă	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
28.	Brînză topită 1/2 grasă	0,03	0,53	1,24	0	420	110	1 090	—	1,2	—	810	—	—	—	0	0	0
	CARNE ȘI DERIVATE																	
29.	Carne de vacă slabă	0,15	0,25	6	0,5	70	350	11	25	4	0,05	230	230	73	—17	0	111	37
30.	Carne de vacă semigrasă	0,15	0,25	6	0,5	70	350	10	25	3,5	—	205	230	76	—15	0	111	37
31.	Carne de vacă grasă	0,15	0,25	6	0,5	70	350	10	25	—	—	—	—	—	—	0	111	37
32.	Carne de vițel slabă	0,15	0,3	5	1	110	360	11	25	2,9	—	202	203	77	—	0	114	38
33.	Carne de vițel semigrasă	0,15	0,3	5	1	110	360	12	25	2,4	0,1	214	203	77	—13	0	114	38
34.	Carne de porc slabă	0,75	0,2	5	0,5	65	330	10	25	—	0,1	—	206	70	—	0	123	41
35.	Carne de porc semigrasă	0,75	0,2	5	0,5	65	330	10	25	2,5	—	172	208	70	—11	0	123	41
36.	Carne de porc grasă	0,75	0,2	5	0,5	42	169	8	12	2,2	—	157	115	38	—	0	+ +	+ +
37.	Carne de oaie slabă	0,1	0,2	5	0,5	90	350	13	—	—	—	220	74	85	—10	0	+ +	+ +
38.	Carne de oaie semigrasă	0,1	0,2	5	0,5	84	350	13	24	2,7	—	220	211	85	—10	0	+ +	+ +
39.	Carne de miel	0,15	0,2	2	1,5	84	—	9	—	2,4	—	169	—	—	—	—	—	—
40.	Carne de găină slabă	0,18	0,2	7	—	85	350	10	28	2	—	230	—	60	—	0	174	58
41.	Carne de găină grasă	0,18	0,2	7	—	85	350	10	—	—	—	—	—	—	—	0	174	58
42.	Carne de curcă slabă	0,12	0,11	8	—	66	367	23	28	3,1	0,2	180	234	123	—	0	+ +	+ +
43.	Carne de curcă grasă	0,12	0,11	8	—	66	367	23	28	3,1	0,2	—	—	—	—	0	+ +	+ +
44.	Carne de gîscă semigrasă	0,15	—	—	7,5	85	420	10	—	2	0,3	180	—	120	— 7,7	0	99	33
45.	Carne de gîscă grasă	0,15	—	—	7,5	85	420	10	—	2	0,3	—	—	120	—	0	99	33
46.	Carne de rață	0,09	0,32	6,9	7	82	285	10	—	1,7	—	180	—	85	—	0	81	20
47.	Carne de cal	—	—	—	—	175	176	12	—	2,7	—	205	—	—	— 9	—	—	—
48.	Carne de căprioară	—	—	—	—	—	—	9	—	3,5	—	230	—	—	—23	0	117	39
49.	Carne de iepure	—	0,06	0,2	1,9	40	390	12	—	3,6	—	224	—	—	—15	0	+ +	38
50.	Carne de mistreț	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
51.	Creier de bovine	0,2	0,2	6	12	110	305	10	—	3,8	—	336	—	—	—	0	84	28
52.	Ficat de bovine	0,37	3	17	25	87	298	12	22	12	3,5	320	251	101	— 8,4	0	279	93
53.	Ficat de porc	0,3	3	17	26	—	—	10	—	12	—	210	—	—	—	0	+ + +	+ + +
54.	Limbă de bovine	0,2	0,2	5	0	280	260	30	—	3	—	180	—	—	— 8	0	+ +	+ +
55.	Rinichi de bovine, de porc	0,4	2	6	12	246	238	12	—	10	—	250	190	300	— 7	0	240	80
56.	Inimă de bovine	0,6	0,9	7	—	85	380	11	40	8	—	240	296	122	— 8,5	0	+ +	+ +
57.	Salam de iarnă tip „Sibiu"	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
58.	Salam „Rusesc", „Poiana"	0,25	0,2	6	—	1 200	—	10	—	2	—	180	—	—	—	—	—	—
59.	Salam „Italian", „București", „Cracauer", „Vînătoresc"	0,35	0,2	5	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ +	23
60.	Salam de vacă „Muntenia", „Bicaz"	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
61.	Debrețin	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
62.	Șuncă presată	0,9	0,2	7	—	1 200	—	22	—	2	—	134	—	—	—	—	—	—
63.	Leberwurst	0,3	1,5	6	—	1 000	280	10	13	6	—	230	—	1 500	A(—)	—	114	38
64.	Parizer, crenvurști, polonez, safalade	0,2	0,2	6	—	1 000	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
65.	Tobă de porc, cal. I	—	1,5	—	—	1 200	—	10	—	2,1	—	160	—	—	B+	—	—	—
66.	Tobă de porc, cal. a II-a „Muscel"	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
67.	Conserve din carne de porc în suc propriu	—	—	—	—	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
68.	Conserve din carne de vită în suc propriu	—	—	—	—	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
69.	Hașe din carne de vită	—	—	—	—	1 200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70.	Pate de ficat	0,3	3	15	10	1 500	—	10	—	10	—	200	—	—	—	—	—	—
71.	Carne de porc cu fasole boabe	0,02	—	—	3	1 500	—	71	—	—	—	117	—	—	—	—	—	—
72.	Carne de porc cu mazăre	0,05	0,06	1,5	6	1 500	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
73.	Carne de vită cu fasole	—	—	—	—	1 500	—	66	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	PEȘTE ȘI PREPARATE																	
74.	Babușcă	0,1	0,15	—	1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
75.	Calcan	0,08	0,20	3,84	—	68	331	30	25	1,1	0,15	160	217	150	A(—)	—	+ +	+ +
76.	Crap	0,1	0,15	—	1	80	300	35	25	[illegible]	—	250	—	200	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
77.	Heringi de primăvară (slabi)	0,01	0,33	3,9	—	130	300	20	—	1,5	—	220	—	—	— 9	—	—	—
78.	Heringi de vară, toamnă, iarnă (grași)	0,05	0,3	3,5	—	130	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
79.	Morun	—	—	—	—	130	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
80.	Nisetru	—	—	—	—	130	260	40	20	0,5	—	280	—	200	—	—	—	—
81.	Plătică	0,18	0,04	—	1	300	80	35	25	1,5	—	250	—	200	—	—	—	—
82.	Șalău	—	0,05	—	1	100	330	21	—	0,6	—	158	—	—	—20	—	—	—
83.	Scrumbii de Dunăre	0,05	0,3	3,5	—	130	260	21	20	0,9	—	204	—	200	—	—	—	—
84.	Somn „pană"	0,05	0,3	3,5	25	130	260	—	—	1,2	—	85	—	—	— 9,5	—	—	—
85.	Știucă	0,09	0,07	1,7	—	100	330	36	25	0,7	—	210	220	105	— 9,8	—	135	45
86.	Crap sărat	—	0,05	—	1	2 000	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
87.	Heringi slabi sărați	0,01	0,33	3,9	—	2 000	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
88.	Heringi grași sărați	0,01	0,33	3,9	—	2 000	330	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
89.	Scrumbii de Dunăre sărate	—	—	—	—	1 500	330	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
90.	Știucă sărată	—	—	—	—	150	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
91.	Conserve de slavrizi în ulei (numai peștele)	0,05	0,1	4,3	—	100	300	297	—	—	—	348	—	—	—	—	—	—
92.	Conserve de crap în sos tomat	—	—	—	—	150	300	356	—	—	—	295	—	—	—	—	—	—
93.	Conserve de știucă în sos tomat	—	—	—	—	150	300	379	—	—	—	386	—	—	—	—	—	—
94.	Icre de crap	—	—	—	—	900	400	70	22	2,5	—	200	—	1 800	—	—	—	—
95.	Icre de știucă	—	—	—	—	900	400	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
96.	Icre negre (Caviar)	—	—	—	—	900	420	137	—	0,3	—	178	—	—	—	—	—	—
97.	Icre de Manciuria	—	—	—	—	900	420	90	—	1,8	—	490	—	—	—	—	—	—
	OUĂ																	
98.	Ou de găină integral	0,12	0,35	0,7	—	130	140	52	12	2,7	0,03	220	197	160	—19	0	0	0
99.	Gălbenuș (ou de găină)	0,3	0,45	0,02	—	50	120	145	15	7	—	500	194	80	—	0	0	0
100.	Albuș (ou de găină)	—	0,33	0,1	—	180	150	5	10	0,1	—	35	208	200	—	0	0	0
101.	Praf de ou integral	0,35	1	0,2	—	—	—	190	—	8,5	—	800	—	—	—	0	0	0
102.	Un ou de găină cca 50 g	0,6	0,15	0,35	—	65	70	30	6	1,4	—	110	—	80	—	—	—	—
103.	Un ou de rață cca 60 g	—	—	—	—	70	80	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	LEGUME PROASPETE																	
104.	Andive	0,06	0,11	0,4	12	18	400	104	13	—	—	38	32	71	B 4,8	27,3	+	+
105.	Anghinare	0,2	0,01	0,1	6	43	430	40	27	1,0	—	90	20	57	B+	—	+	—
106.	Ardei gras verde	0,04	0,05	0,9	162	—	186	8	—	0,6	—	25	—	—	+ 1,7	—	—	—
107.	Ardei gras roșu	0,08	0,08	1	210	—	186	—	—	0,8	—	—	—	—	—	—	—	—
108.	Cartofi noi	0,03	—	—	11	13	550	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
109.	Cartofi maturi	0,1	0,05	1	16	20	510	9	27	1	0,164	45	29	35	+ 8	5,7	6	1
110.	Castraveți	0,03	0,04	0,2	7	15	170	23	9	0,3	0,06	27	12	30	+11	0	8	0
111.	Ceapă verde	—	—	—	65	20	270	40	30	1	—	45	52	30	—	23	0	0
112.	Ceapă uscată	0,05	0,04	0,2	6	25	130	34	8	1	—	45	—	20	+ 1,9	23	0	0
113.	Ciuperci	0,1	0,4	—	4	12	470	3	14	4,5	—	135	52	25	—	—	15	—
114.	Conopidă	0,1	0,1	0,6	60	10	420	25	17	1,0	0,14	60	29	30	+ 5	0	24	8
115.	Dovlecei	—	—	—	10	15	300	40	8	0,4	—	20	—	35	—	—	—	—
116.	Fasole verde	0,06	0,1	0,5	16	10	275	40	35	1,0	1,2	60	30	40	+ 5,7	31	6	2
117.	Gulii	0,06	0,05	0,2	68	55	340	70	40	0,5	—	35	54	60	+ 3	+	+	+
118.	Hrean	0,06	—	—	200	45	400	50	40	1,2	—	50	—	16	+ 2,7	—	—	—
119.	Lobodă	—	—	—	37	30	311	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
120.	Mazăre verde boabe	0,25	0,16	2,5	28	15	340	25	40	2,0	0,23	100	6	36	+ 3,2	0	54	16
121.	Mărar (frunze)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
122.	Morcov	0,05	0,06	0,5	4	100	220	50	15	1,0	0,111	40	21	50	+ 9	33	0	2
123.	Napi	0,06	0,06	0,6	30	60	240	60	10	0,5	—	28	—	70	+ 8,5	—	—	—
124.	Păstîrnac	0,09	0,12	1	16	20	380	57	25	1,3	—	70	—	35	+ 6,6	—	—	—
125.	Pătrunjel (frunze)	0,15	0,3	1	150	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
126.	Pătrunjel (rădăcini)	—	—	—	—	35	900	300	50	6	—	120	190	150	—	165	+	+
127.	Pătlăgele roșii	0,04	0,04	0,5	26	25	310	15	20	0,6	0,097	30	14	60	+ 5	0,5	—	—
128.	Pătlăgele vinete	0,04	0,05	0,6	1	10	240	11	10	0,4	—	20	—	60	—	—	—	—
129.	Praz	0,08	0,04	0,5	20	70	200	60	20	0,7	—	57	28	24	—	—	—	—
130.	Ridichi de lună	0,03	0,02	0,3	25	60	120	35	10	1,5	0,13	25	37	20	+ 3,1	0	15	5
131.	Ridichi de iarnă	0,03	0,02	0,4	30	152	280	40	20	2	—	35	—	60	—	—	—	—
132.	Salată verde	0,04	0,08	0,2	14	31	320	55	40	2	0,069	50	18	79	+14	7,1	9	3
133.	Sfeclă roșie	0,02	0,05	0,4	9	80	100	28	14	1,5	0,187	30	78	35	+11	338	—	—
134.	Spanac	0,11	0,2	0,6	73	70	700	75	57	3	0,197	55	27	100	+ 2,3	320—900	72	24
135.	Sparanghel	0,17	0,17	1,3	33	17	160	13	11	1,1	0,141	35	48	50	+ 1,1	5,2	24	8
136.	Ștevie	—	—	—	89	60	320	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
137.	Țelină (rădăcină)	0,05	0,04	0,4	7	130	340	56	30	1,0	—	35	—	150	+11	620	+	+
138.	Urzici	—	—	—	123	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
139.	Usturoi	—	—	—	16	20	250	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
140.	Varză albă	0,07	0,05	0,3	43	30	400	72	70	1,5	0,099	60	67	40	+ 5	7,3	6	2
141.	Varză Bruxelles	0,08	0,16	0,7	94	32	400	30	—	1	—	78	184	—	+ 6,9	5,9	0	0
142.	Varză chinezească	0,06	0,03	0,4	25	30	400	100	—	2	—	—	—	—	—	—	—	—
143.	Varză roșie	—	—	—	50	32	250	55	17	2	—	32	—	30	+ 6	—	—	—
	LEGUME CONSERVATE																	
144.	Conopidă în apă (sterilizată)	—	—	—	—	35	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
145.	Dovlecei în apă (sterilizată)	—	—	—	10	—	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
146.	Fasole verde în apă (sterilizată)	0,01	0,03	1,3	4,2	50	340	37	—	1	—	28	—	—	—	—	—	—
147.	Mazăre în apă (sterilizată)	0,1	0,05	0,25	4,5	60	900	16	—	0,7	—	53	—	—	— 2,9	—	—	—
148.	Sparanghel în apă (sterilizată)	0,06	—	—	14	17	160	21	—	0,7	—	32	—	—	—	—	—	—
149.	Bame în bulion (sterilizat)	—	—	—	5,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
150.	Ghiveci în bulion (sterilizat)	—	—	—	7	40	350	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
151.	Roșii în bulion (sterilizat)	—	—	—	18	25	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
152.	Vinete în bulion (sterilizat)	—	—	—	4	20	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
153.	Ghiveci în ulei	—	—	—	7	40	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
154.	Tocană de legume (sterilizat)	—	—	—	30	40	310	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
155.	Tomate umplute cu orez (sterilizat)	—	—	—	8,5	25	250	63	—	—	—	87	—	—	—	—	—	—
156.	Ardei umpluți cu orez (sterilizat)	—	—	—	12	—	—	62	—	—	—	47	—	—	—	—	—	—
157.	Vinete împănate (sterilizate)	—	—	—	2	—	—	31	—	—	—	50	—	—	—	—	—	—

Scanned with OKEN Scanner

(Continuare tabel)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
158.	Bame în ulei (sterilizat)	—	100	84,2	1,9	6	—	6,2	1,8	91	—	—
159.	Suc de tomate	—	100	93	1,1	—	—	4,6	0,5	23	0,5	—
160.	Bulion de tomate	—	100	80	3,6	—	—	11,56	0,8	60	0,8	—
161.	Pastă de tomate	—	100	68	4,7	—	—	17,6	2,3	93	1,8	—
162.	Ciuperci deshidratate	—	100	11,7	41,7	1,7	—	30,8	—	313	—	—
163.	Cartofi deshidratați	—	100	10,2	7,4	0,4	—	77,0	—	350	—	—
164.	Morcovi deshidratați	—	100	14,6	9,3	1,5	—	61,4	—	304	—	—
165.	Castraveți murați în oțet	—	100	95	—	—	—	3,6	0,9	15	—	—
166.	Varză acră	—	100	90	1,2	—	—	3,3	1	25	—	—
	FRUCTE PROASPETE											
167.	Afine	3	103	84	0,7	0,6	—	13,9	1,2	66	0,8	—
168.	Agrișe	5	105	85	1,3	0,4	—	9,5	3,8	48	0,1	—
169.	Ananas	35	154	85	0,4	0,2	—	11,9	0,4	52	0,2	—
170.	Banane	32	147	75	1,3	0,6	0,008	13,4	0,8	66	0,6	—
171.	Caise (soiuri)	7	107	86	1,1	0,1	0,003	12,9	0,6	58	3,2	—
172.	Caise (zarzăre)	8	109	84	0,9	0,2	0,003	11,5	0,7	54	3,2	—
173.	Căpșuni	4	104	90	0,8	0,6	0,009	8,2	2,6	43	0,07	—
174.	Cantalupi	52	208	91	0,8	0,1	—	6,9	0,7	30	0,2	—
175.	Cireșe amare	12	114	76	1	0,4	—	17,8	0,5	80	0,1	—
176.	Cireșe (soiuri)	10	111	75	1,1	0,3	—	10,3	0,4	82	—	—
177.	Coacăze roșii	4	104	92	1,5	0,6	—	10,2	2,4	54	0,1	—
178.	Coacăze negre	4	104	79	1	0,7	—	13,7	2,3	65	0,7	—
179.	Coarne	32	147	79	0,7	0,4	—	16,0	0,7	76	—	—
180.	Corcodușe	15	117	82	0,6	0,1	—	10,2	0,6	45	—	—
181.	Dude	3	103	83	1,3	0,6	—	14,5	2	81	—	—
182.	Fragi de pădure	5	105	87	1,3	1	—	9,8	3,4	57	0,2	—
183.	Grape-fruit-uri	30	143	89	0,5	0,2	—	6,5	0,3	38	0,6	—
184.	Gutui	16	119	82	0,5	0,5	—	14,2	1,8	66	0,47	—
185.	Lămâi	35	154	89	0,9	0,7	—	6,2	1,9	30	0,2	—
186.	Mandarine	38	161	88	0,8	0,1	—	8,7	1,4	40	0,45	—
187.	Măcește	12	114	71	4,1	1,2	—	21,8	6,8	127	8,4	—
188.	Mere	8	109	82	0,3	0,4	0,007	16,9	1	74	0,34	—
189.	Merișoare (coacăze de munte)	5	105	84	0,7	0,7	—	11,6	0,7	67	0,1	—
190.	Mure	4	104	81	1,5	1,4	—	14,1	3,5	77	0,8	—
191.	Nectarine (prune „pêche")	15	111	86	0,6	0,1	—	13,8	0,5	56	—	—
192.	Pepeni galbeni	50	200	94	0,5	0,1	—	5	0,4	23	0,2	—
193.	Pepeni verzi	54	205	91	0,5	0,1	0,017	5,4	0,3	29	0,1	—
194.	Pere	14	116	82	0,6	0,3	0,014	18	2,4	73	0,18	—
195.	Piersici	12	114	83	0,9	0,1	0,006	12,4	0,5	56	0,45	—
196.	Portocale	30	143	87	0,8	0,2	0,014	10,1	0,5	47	0,25	—
197.	Prune	15	117	78	0,6	0,1	—	17,2	0,6	74	0,09	—
198.	Zmeură	2	102	83	1,4	0,6	—	13,6	1,4	67	0,3	—
199.	Scorușe (sorb)	32	147	82	1,6	0,2	—	15,4	3,3	72	—	—
200.	Struguri	6	107	81	2,1	1,7	0,006	18,5	0,8	100	0,06	—
201.	Vișine	11	112	85	1,2	0,5	—	13,6	0,4	65	0,39	—
	FRUCTE USCATE											
202.	Caise (fără sîmburi)	—	100	20	5,2	0,4	—	68	3,4	304	5	—
203.	Curmale (cu sîmburi)	50	200	19	1,9	0,6	—	74	3,8	320	0,6	—
204.	Măcește cu semințe	40	167	13	2,2	0,7	—	62,2	11,6	270	6	—
205.	Mere	—	100	23	1,4	1	—	72	3,5	310	0,06	—
206.	Mere	—	100	3	1,8	2,4	—	9,1	4,9	402	—	—
207.	Pere	—	100	24	2,4	0,4	—	70	8	300	0,07	—
208.	Piersici (fără sîmburi)	—	100	24	3	0,6	—	69,4	3,5	304	2	—
209.	Prune cu sîmburi	17	120	20	2,5	0,5	—	71	2	306	1,25	—
210.	Smochine	—	100	26	4,3	1,3	—	58	7	267	0,05	—
211.	Stafide	—	100	17	2,5	0,5	—	71,2	2,4	307	0,1	—
	SUCURI DE FRUCTE											
212.	Afine	—	100	84,7	0,08	—	—	15	—	62	—	—
213.	Gutui	—	100	85,4	0,09	—	—	14,2	—	58	—	—
214.	Mere	—	100	82,2	0,09	—	—	17,4	—	72	—	—
215.	Mure	—	100	91,1	—	—	—	8,7	—	36	—	—
216.	Pere	—	100	85,6	0,02	—	—	14,1	—	57	—	—
217.	Zmeură	—	100	87,2	0,16	—	—	12,3	—	51	—	—
218.	Prune	—	100	85,9	0,09	—	—	13,7	—	56	—	—
219.	Struguri	—	100	79,5	0,13	—	—	20	—	83	—	—
220.	Nectar de caise	—	100	80,9	0,81	—	—	17	—	73	—	—
221.	Nectar de gutui	—	100	87,4	0,18	—	—	10,6	—	44	—	—
222.	Nectar de piersici	—	100	80,4	0,71	—	—	17,4	—	74	—	—
223.	Nectar de vișine	—	100	80,7	0,81	—	—	14,7	—	63	—	—
	COMPOTURI											
224.	Afine	—	100	70	—	—	—	28	1,9	115	—	—
225.	Caise	—	100	74,5	0,5	—	—	23,7	0,65	99	0,5	—
226.	Cireșe	—	100	71	0,2	—	—	26,5	0,40	109	0,13	—
227.	Gutui	—	100	73	—	—	—	25	1,8	102	—	—
228.	Mere	—	100	75	—	—	—	24	0,6	98	—	—
229.	Pere	—	100	76,5	0,24	—	—	21,5	0,8	89	—	—
230.	Piersici	—	100	73	0,25	—	—	25,8	0,6	107	0,1	—
231.	Prune	—	100	67	0,25	—	—	29,5	0,4	122	—	—
232.	Zmeură	—	100	75,1	0,1	—	—	23,5	1	97	—	—
233.	Vișine	—	100	74	0,2	—	—	24,7	0,35	102	—	—
	LEGUMINOASE USCATE											
234.	Fasole boabe	—	100	13	23	1,7	—	47	4,4	303	—	—
235.	Linte boabe	[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	52	[illegible]	337	0,06	[illegible]
236.	Mazăre boabe	—	100	13	21,5	1,9	—	53	4,4	323	0,25	—
	PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE											
237.	Pîine de grîu albă	—	100	32,1	10,3	2	—	54	0,1	282	—	—
238.	Pîine de grîu intermediară	—	100	37,2	8,3	0,8	—	52,2	0,2	255	—	—
239.	Pîine de grîu neagră	—	100	33,5	8,4	1,2	—	48,5	0,7	245	—	—
240.	Pîine de secară	—	100	40,2	7,8	1,3	—	47,5	1	239	—	—
241.	Pîine graham	—	100	—	9,1	1	—	51	—	256	—	—
242.	Cornuri, chifle	—	100	33,5	10,5	0,6	—	53,5	0,1	269	—	—
243.	Făină de grîu (extracție 0—30%)	—	100	14	10,8	0,9	—	73,6	0,6	354	—	—
244.	Făină de grîu (extracție 75%)	—	100	14	11	1,1	—	72,9	0,3	354	—	—
245.	Făină de grîu (extracție 85%)	—	100	14	11,5	1,4	—	71,3	0,8	352	—	—
246.	Făină de secară	—	100	14	8,9	1,2	—	74,6	0,6	353	—	—
247.	Făină de porumb	—	100	14	9,6	1,7	—	72,1	—	351	0,3	—
248.	Arpacaș din orz	—	100	14	9,5	1,5	—	72	1,8	348	—	—
249.	Orez decorticat	—	100	14	7,6	1	—	75,8	0,4	351	—	—
250.	Griș	—	100	14	11,2	0,8	—	73,3	0,2	354	—	—
251.	Fulgi de ovăz	—	100	12	13,6	6,3	—	65,3	0,8	382	—	—
252.	Paste făinoase obișnuite	—	100	12,5	5,6	1	—	75,9	0,3	360	—	—
253.	Paste făinoase cu ouă	—	100	11,8	10,2	2,2	—	79,1	0,3	366	0,02	0,02
254.	Biscuiți	—	100	6	8,2	9,5	—	74	—	337	—	—
	FRUCTE ȘI SEMINȚE OLEAGINOASE											
255.	Alune în coajă	50	200	4	8,7	33,8	—	11,7	3,2	408	0,12	—
256.	Arahide	58	238	8	25,8	44,5	—	15,7	2,4	584	0,35	—
257.	Castane	15	117	8	10,7	7	0,02	69,5	1,6	400	0,02	—
258.	Fisticuri	—	—	4	22,3	54	—	13,8	2,8	650	—	—
259.	Măsline grecești	15	117	52	2	35	—	7,2	3,4	372	0,2	—
260.	Măsline verzi	15	117	41	24	10	—	8,1	4,8	136	0,4	—
261.	Migdale dulci	40	167	6	24	55	0,05	13,2	4,8	664	0,18	—
262.	Nuci	55	222	5	19,8	60	—	3,7	2,2	654	0,3	—
263.	Nuci de cocos	—	—	8	8,4	48,8	—	26,9	5,8	598	0,25	—
264.	Dovleac (semințe)	12	114	7	28	47,4	—	5,1	1,2	572	—	—
265.	Floarea soarelui (semințe)	20	125	8	14,7	32,3	—	14,5	28,1	420	—	—
266.	Mac (semințe)	—	100	8	19,5	40,8	—	18,7	7,2	536	—	—
	PRODUSE ZAHAROASE											
267.	Zahăr	—	100	0,1	—	—	—	99,9	—	410	0	0
268.	Glucoză	—	100	22	—	—	—	77,7	—	319	0	0
269.	Lactoză	—	100	—	0,2	—	—	99	—	407	—	—
270.	Miere de albine	—	100	18	0,4	—	—	81,3	—	335	—	—
271.	Amidon	—	100	—	—	—	—	83	—	340	—	—
272.	Caramele cu lapte	—	100	3	—	—	—	96	—	398	—	—
273.	Caramele cu fructe	—	100	6,8	—	—	—	92,2	—	381	—	—
274.	Dropsuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405	—	—
275.	Drajeuri	—	100	1,2	—	—	—	98,8	—	405	—	—
276.	Bomboane fondante	—	100	8,4	3,1	9,1	—	78,7	—	420	—	—
277.	Bomboane cu ciocolată	—	100	0,9	7	33,8	—	56,3	—	574	—	—
278.	Praline	—	100	8	3	15	—	73	—	450	—	—
279.	Sirop de fructe (vișine, zmeură)	[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	70	[illegible]	260	[illegible]	[illegible]
280.	Gem de caise	—	100	26	0,65	—	—	73	0,85	302	—	—
281.	Gem de piersici	—	100	21	0,64	—	—	74,5	0,75	308	—	—
282.	Gem de prune	—	100	25	0,62	—	—	72,5	0,60	300	—	—
283.	Gem de zmeură	—	100	20	—	—	—	74,3	1,1	304	—	—
284.	Gem de vișine	—	100	24,1	0,88	—	—	69,5	0,6	299	—	—
285.	Gem de căpșuni	—	100	23	0,34	—	—	74	0,8	304	—	—
286.	Gem de gutui	—	100	22	0,35	—	—	75	0,8	308	—	—
287.	Dulceață de nuci verzi	—	100	22,3	—	—	—	76,1	0,4	312	—	—
288.	Dulceață de trandafiri	—	100	18,8	—	—	—	80,3	0,8	328	—	—
289.	Jeleu de afine	—	100	—	0,6	—	—	76	—	314	—	—
290.	Jeleu de mure	—	100	—	0,5	—	—	65	—	269	—	—
291.	Marmeladă amestec	—	100	23,3	0,46	—	—	72,5	1,4	289	0,12	—
292.	Marmeladă extra	—	100	26,5	0,42	—	—	71	1,1	292	—	—
293.	Magiun de prune	—	100	—	1,5	—	—	55	—	245	—	—
294.	Fructe candicate	—	100	—	0,3	—	—	75	—	309	—	—
295.	Cacao praf	—	100	5,2	23,4	20,2	—	40,2	—	449	—	—
296.	Ciocolată „menaj"	—	100	1	6,5	27,5	—	61,6	—	536	—	0,009
297.	Ciocolată cu lapte	—	100	1,2	6,9	29,9	—	49,8	—	603	—	0,054
298.	Ciocolată cu vanilie	—	100	1	5,1	33,1	—	58,9	—	570	—	—
299.	Marțipan	—	100	13,8	9,3	28,5	—	46,7	—	495	—	—
300.	Nuga	—	100	1	9	35	—	53	—	575	—	—
301.	Halva din floarea soarelui	—	100	3,7	18,8	31,5	—	43	—	546	—	—
302.	Halva din susan	—	100	3,3	13,9	32,9	—	47,4	—	554	—	—
	GRĂSIMI											
303.	Smîntînă 20%	—	100	71,4	3,5	20	0,10	3,1	—	213	—	0,15
304.	Smîntînă 30%	—	100	63,2	2,5	30	0,10	2,3	—	299	—	0,3
305.	Unt	—	100	9,5	8	80	0,28	2,5	—	806	0,42	1,05
306.	Untură de porc	—	100	0,2	0,2	99,6	—	—	—	928	—	—
307.	Untură de gîscă	—	100	0,3	0,5	99	—	—	—	923	—	—
308.	Seu de bovine și ovine	—	100	0,3	0,3	99,4	—	—	—	927	0,18	—
309.	Untdelemn de floarea soarelui	—	100	0,1	—	99,9	—	—	—	929	—	—
310.	Ulei de soia	—	100	0,2	—	29,8	—	—	—	928	—	—
311.	Margarină	—	100	15,7	0,5	82	—	—	—	766	—	—
	BĂUTURI ALCOOLICE					Alcool						
312.	Bere	—	100	90	0,6	4,4	—	4	0	50	—	0
313.	Țuică	—	100	—	—	40	—	—	0	250	0	0
314.	Rom	—	100	56	0	43,9	—	0	0	312	0	0
315.	Vin (medie)	—	100	—	—	7,5	—	0,1	0	53	0	0
316.	Whisky	—	100	—	0	42,2	—	0	0	301	0	0
	DIVERSE											
317.	Gelatină uscată	—	100	13	85,6	0,1	—	0	0	343	0	0
318.	Drojdie de bere	—	100	7	46,1	1,6	0,68	0	0	348	0	0

0	1	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
158.	Bame în ulei (sterilizat)	—	—	—	3,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
159.	Suc de tomate	0,05	—	—	15	—	—	13	—	0,7	—	32	—	—	—	—	—	—
160.	Bulion de tomate	0,08	0,03	0,1	26	—	—	30	—	2	—	50	—	—	—	—	—	—
161.	Pastă de tomate	0,05	0,03	0,1	40	—	—	78	—	2,3	—	68	—	—	—	—	—	—
162.	Ciuperci deshidratate	—	—	—	—	—	—	25	—	3,7	—	103	—	—	—	—	—	—
163.	Cartofi deshidratați	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
164.	Morcovi deshidratați	—	—	—	—	—	—	242	—	5,9	—	102	—	—	—	—	—	—
165.	Castraveți murați în oțet	0,03	—	—	2,5	—	—	25	—	1,2	—	20	—	—	—	—	—	—
166.	Varză acră	0,03	0,02	0,15	20	1 300	350	51	—	0,3	—	34	—	—	+ 5,5	—	—	—
	FRUCTE PROASPETE																	
167.	Afine	0,03	0,04	0,1	12	2	120	20	10	0,6	0,11	8,4	11	1,0	+ 2,4	15	0	0
168.	Agrișe	0,15	0,1	—	50	3	370	22	18	0,5	0,08	40	15	15,0	+ 5,7	13	0	0
169.	Ananas	0,07	0,03	0,15	18	—	—	32	—	1,1	—	—	—	—	+ 8,8	—	—	—
170.	Banane	0,16	0,08	0,5	5	3	380	8	40	0,4	0,20	30	12	70	+ 5,8	6,4	0	0
171.	Caise (soiuri)	0,1	0,12	0,7	10	1	320	17	12	0,4	0,11	25	6	0,8	+ 7	14	0	0
172.	Caise (zarzăre)	0,1	0,12	0,7	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 7	—	—	—
173.	Căpșuni	0,03	0,1	0,3	70	2	160	25	13	0,8	0,13	30	12	15	+ 6,6	6	0	0
174.	Cantalupi	0,04	0,07	0,1	10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 7,5	—	—	—
175.	Cireșe amare	0,05	0,05	0,4	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	+ 6	0	0	0
176.	Cireșe (soiuri)	—	—	—	—	3	280	18	15	0,6	0,07	20	8	1	+ 6	—	—	—
177.	Coacăze roșii	0,02	0,02	0,02	40	3	275	36	15	0,5	0,11	38	29	14	+ 5,9	19	0	0
178.	Coacăze negre	0,04	0,06	0,21	180	4	290	14	10	0,3	—	30	16	0,6	+ 5	—	—	—
179.	Coarne	—	—	—	—	4	290	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
180.	Corcodușe	—	—	—	—	3	290	20	15	0,8	—	46	—	1,5	+ 4,6	—	—	—
181.	Dude	—	—	—	—	3	300	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
182.	Fragi de pădure	0,03	0,03	0,2	50	2	160	83	13	0,8	—	38	—	15	+ 4,2	—	—	—
183.	Grape-fruit-uri	0,08	0,06	0,2	45	2	230	20	10	0,3	—	10	—	2	+ 4,2	—	—	—
184.	Gutui	0,03	0,02	0,2	10	4	200	15	6	0,4	—	28	—	2	+ 4,9	—	—	—
185.	Lămâi	0,06	0,01	0,1	50	3	170	40	13	0,6	0,20	20	8	5	+ 6	0	0	0
186.	Mandarine	0,07	0,03	0,2	30	2,2	110	33	11	0,4	0,1	23	10	2	+ 5,3	—	—	—
187.	Măcește	0,03	0,02	—	1 100	5	220	60	30	2	—	25	—	23	+15,2	—	—	—
188.	Mere	0,06	0,04	0,15	5	3	120	8	5	0,4	0,07	10	5	1,5	+ 3,4	urme	0	0
189.	Merișoare (coacăze de munte)	0,04	0,03	0,1	12	—	—	27	—	1,5	—	13	—	—	+ 3,4	—	—	—
190.	Mure	0,03	0,05	0,4	16	2	260	36	16	1,6	0,11	50	17	4	+ 6,1	18	0	0
191.	Nectarine (prune „pêche")	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
192.	Pepeni galbeni	0,05	0,03	0,6	13	14	320	20	20	0,8	0,1	30	13	40	+ 2,4	—	0	0
193.	Pepeni verzi	0,22	0,2	5,8	7	8	270	9	5	0,3	0,07	15	9	8	+ 2,7	0	0	0
194.	Pere	0,06	0,1	0,14	2	3	130	13	10	0,4	0,134	12	7	1	+ 3,5	[illegible]	[illegible]	0
195.	Piersici	0,03	0,05	0,9	8	3	260	10	8	0,4	0,01	20	7	1	+ 4,7	urme	0	0
196.	Portocale	0,07	0,04	0,3	50	4	200	50	13	0,4	0,076	23	8	4	+ 5,6	24	0	0
197.	Prune	0,04	0,06	1,0	4	3	300	20	10	0,5	0,08	32	5	1,5	+ 9,5	10	0	0
198.	Zmeură	0,09	0,02	0,4	25	3	220	40	30	1,2	0,13	29	18	20,0	+ 5,8	—	0	0
199.	Scorușe (sorb)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
200.	Struguri	0,04	0,09	0,4	2	2	300	16	14	0,5	0,09	24	9	1,0	+ 3,2	0	0	0
201.	Vișine	0,05	0,01	0,12	8	3	290	27	20	0,8	—	30	—	1,5	+ 4	—	—	—
	FRUCTE USCATE																	
202.	Caise (fără sîmburi)	0,01	0,16	3,3	—	—	—	156	—	10,9	—	139	—	—	+ 9,1	—	—	—
203.	Curmale (cu sîmburi)	0,06	0,05	2	2	—	—	71	—	3	—	64	—	—	+ 9,5	—	—	—
204.	Măcește cu semințe	0,05	0,08	—	1 600	—	—	50	—	9,8	—	108	—	—	+15	—	—	—
205.	Mere	0,05	0,08	0,5	1	—	—	24	—	1,8	—	61	—	—	+ 3,5	—	—	—
206.	Mere	—	—	—	—	—	—	19	—	1,4	—	48	—	—	+ 3,4	—	—	—
207.	Pere	0,04	0,06	0,3	1	—	—	30	—	5,4	—	150	—	—	+ 0,5	—	—	—
208.	Piersici (fără sîmburi)	0,12	0,11	1,6	1	—	—	44	—	6,9	—	126	—	—	+12	—	—	—
209.	Prune cu sîmburi	0,18	0,5	1,7	2	12	800	54	30	2,9	—	85	—	3,0	+20,3	—	—	—
210.	Smochine	0,12	0,06	1,72	2	34	780	186	82	3	0,4	111	69	105	+100	—	0	0
211.	Stafide	0,15	0,09	0,5	—	31	708	78	7	3,3	0,2	129	42	103	+25	0	0	0
	SUCURI DE FRUCTE																	
212.	Afine	—	—	—	6,8	2	120	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
213.	Gutui	—	—	—	—	4	200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
214.	Mere	0,04	0,05	0,5	7	1	120	8	—	0,2	—	9	—	—	—	—	—	—
215.	Mure	—	—	—	—	3	260	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
216.	Pere	—	—	—	—	3	220	9,3	—	—	—	10	—	—	—	—	—	—
217.	Zmeură	—	—	—	—	—	—	22	—	0,8	—	12	—	—	—	—	—	—
218.	Prune	—	—	—	3,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
219.	Struguri	0,03	0,05	—	4	2	300	27	—	0,3	—	30	—	—	+ 4	—	—	—
220.	Nectar de caise	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
221.	Nectar de gutui	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
222.	Nectar de piersici	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
223.	Nectar de vișine	—	—	—	—	3	290	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	COMPOTURI																	
224.	Afine	—	—	—	8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
225.	Caise	—	—	—	5	—	—	15	—	0,7	—	16	—	—	+ 6,9	—	—	—
226.	Cireșe	0,03	—	—	3	—	—	11	—	0,2	—	—	—	—	—	—	—	—
227.	Gutui	—	—	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
228.	Mere	—	—	—	6,2	—	—	4	—	0,2	—	6	—	—	—	—	—	—
229.	Pere	—	—	—	1	—	—	9	—	0,6	—	7	—	—	+ 2,6	—	—	—
230.	Piersici	0,01	—	—	4,2	16	256	8	—	0,6	—	20	—	—	+ 3,8	—	—	—
231.	Prune	—	—	—	3,1	—	—	15	—	2,2	—	11	—	—	—	—	—	—
232.	Zmeură	—	—	—	12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
233.	Vișine	—	—	—	4	—	—	10	—	0,4	—	17	—	—	—	—	—	—
	LEGUMINOASE USCATE																	
234.	Fasole boabe	0,54	0,18	2,10	—	60	1 500	180	160	4,6	—	309	—	50	+22	—	—	—
235.	Linte boabe	0,5	0,25	2	[illegible]	90	700	30	20	[illegible]	[illegible]	242	[illegible]	65	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
236.	Mazăre boabe	0,6	0,30	2,4	—	35	1 000	61	120	4,7	—	303	—	60	—	—	—	—
	PRODUSE DERIVATE DIN CEREALE																	
237.	Pîine de grîu albă	0,07	0,03	0,8	—	360	120	18	30	0,7	0,20	87	54	621	—22	0	0	0
238.	Pîine de grîu intermediară	0,1	0,07	0,97	—	—	—	20	—	1,8	—	98	—	—	—	—	—	—
239.	Pîine de grîu neagră	0,2	0,08	1,6	—	400	190	28	150	2	—	164	150	600	—31	0	0	0
240.	Pîine de secară	0,17	0,17	—	—	400	200	35	—	1,3	—	256	—	550	—	0	0	0
241.	Pîine graham	0,26	0,1	3,5	—	—	—	50	—	2,5	—	218	—	—	—	0	0	0
242.	Cornuri, chifle	—	—	—	—	360	120	15	—	0,7	—	61	—	—	—	—	—	—
243.	Făină de grîu (extracție 0—30%)	0,1	0,05	1	—	40	350	22	—	1,1	—	92	—	—	—11	—	—	—
244.	Făină de grîu (extracție 75%)	0,18	0,13	1,5	—	30	200	29	—	2	—	132	—	—	—	—	—	—
245.	Făină de grîu (extracție 85%)	0,4	0,15	2,8	—	30	200	33	60	2,4	—	221	—	50	—	—	—	—
246.	Făină de secară	0,2	—	1	—	—	—	40	—	2,5	—	146	—	—	—	—	—	—
247.	Făină de porumb	0,45	0,17	2,1	—	10	300	22	120	2,3	—	250	127	—	—	—	—	—
248.	Arpacaș din orz	—	—	—	—	3	160	16	37	1,6	0,75	236	116	105	—	0	0	0
249.	Orez decorticat	—	0,03	1,6	—	30	200	30	30	1,3	0,18	150	79	35	— 7,6	0	0	0
250.	Griș	0,1	0,1	—	—	25	180	41	20	1,6	—	101	120	50	—	0	0	0
251.	Fulgi de ovăz	0,6	0,14	1	—	35	370	77	120	6	0,73	353	199	70	—	0	0	0
252.	Paste făinoase obișnuite	0,13	0,04	1,1	—	200	140	34	35	1,5	—	97	—	300	— 3,8	—	—	—
253.	Paste făinoase cu ouă	0,11	0,08	0,8	—	200	140	24	—	1,9	—	156	—	—	—	0	—	—
254.	Biscuiți	—	—	—	—	300	90	17	18	0,5	—	150	—	500	— 6,5	—	—	—
	FRUCTE ȘI SEMINȚE OLEAGINOASE																	
255.	Alune în coajă	0,9	0,5	15	—	4	690	240	130	3,9	1,35	460	198	25	— 3,4	—	—	—
256.	Arahide	0,5	0,1	—	1	7	680	69	180	2,3	0,27	400	377	7	— 3	—	—	—
257.	Castane	0,2	0,16	0,4	1	7	410	34	42	0,7	0,06	92	48	11	+ 7,4	—	—	—
258.	Fisticuri	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
259.	Măsline grecești	0,03	0,08	0,5	—	2 300	100	70	25	2,0	—	92	—	3 700	— 3,8	—	—	—
260.	Măsline verzi	0,03	0,2	1	—	—	—	78	—	1,6	—	85	—	—	— 3	—	—	—
261.	Migdale dulci	0,15	0,4	2,8	1	3	690	239	252	3,9	0,14	465	150	2	—	—	—	—
262.	Nuci	0,4	0,1	1,2	1	4	450	89	134	2,1	0,31	360	146	100	— 7,9	—	—	—
263.	Nuci de cocos	0,08	0,1	—	1	—	—	59	—	2,7	—	156	—	—	—	—	—	—
264.	Dovleac (semințe)	—	—	—	—	—	—	140	—	4,8	—	800	—	—	—	—	—	—
265.	Floarea soarelui (semințe)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
266.	Mac (semințe)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	PRODUSE ZAHAROASE																	
267.	Zahăr	0	0	0	0	0,3	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
268.	Glucoză	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
269.	Lactoză	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
270.	Miere de albine	—	—	—	3,5	5	10	5	6	0,6	16	33	5	urme	+ 0,6	—	—	—
271.	Amidon	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
272.	Caramele cu lapte	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
273.	Caramele cu fructe	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
274.	Dropsuri	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
275.	Drajeuri	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
276.	Bomboane fondante	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
277.	Bomboane cu ciocolată	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
278.	Praline	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
279.	Sirop de fructe (vișine, zmeură)	—	—	—	[illegible]	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
280.	Gem de caise	—	—	—	4,2	—	—	19	—	—	—	15	—	—	—	—	—	—
281.	Gem de piersici	—	—	—	3,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
282.	Gem de prune	—	—	—	4,2	—	—	15	—	1,1	—	14	—	—	—	—	—	—
283.	Gem de zmeură	—	—	—	2,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
284.	Gem de vișine	—	—	—	8,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
285.	Gem de căpșuni	—	—	—	15,4	—	—	10	—	0,3	—	10	—	—	—	—	—	—
286.	Gem de gutui	—	—	—	2,2	—	—	13	—	2	—	12	—	—	—	—	—	—
287.	Dulceață de nuci verzi	—	—	—	181	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
288.	Dulceață de trandafiri	—	—	—	3,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
289.	Jeleu de afine	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
290.	Jeleu de mure	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
291.	Marmeladă amestec	0,05	0,03	2	4,7	—	—	35	—	0,6	—	12	—	—	+ 2,8	—	—	—
292.	Marmeladă extra	—	—	—	5,8	—	—	35	—	—	—	10	—	—	+ 2,8	—	—	—
293.	Magiun de prune	0,1	0,1	3	—	—	—	34	—	—	—	17	—	—	—	—	—	—
294.	Fructe candicate	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
295.	Cacao praf	—	—	—	—	60	900	60	420	10	4,3	619	203	51	+ 0,7	500	—	—
296.	Ciocolată „menaj"	0,03	0,24	1,1	0	10	442	92	107	2,7	—	445	95	71	—	80	—	—
297.	Ciocolată cu lapte	0,10	0,04	0,8	0	86	420	175	58	1,7	—	215	67	151	+ 2	35	—	—
298.	Ciocolată cu vanilie	—	—	—	—	—	—	49	—	2,2	—	225	—	—	—	—	—	—
299.	Marțipan	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
300.	Nuga	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
301.	Halva din floarea soarelui	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
302.	Halva din susan	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	GRĂSIMI																	
303.	Smîntînă 20%	—	0,2	—	1	35	126	80	10	0,3	—	70	—	80	+ 3,2	—	—	—
304.	Smîntînă 30%	—	0,05	—	—	30	95	70	5	0,2	—	60	—	50	—	—	—	—
305.	Unt	—	—	—	—	10	14	15	1	0,2	—	25	9	3	— 0,4	0	0	0
306.	Untură de porc	—	—	—	—	urme	urme	urme	urme	urme	urme	0	0	0	0	0	0	0
307.	Untură de gîscă	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
308.	Seu de bovine și ovine	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
309.	Untdelemn de floarea soarelui	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
310.	Ulei de soia	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
311.	Margarină	—	—	—	—	—	—	4,1	—	0,3	—	12	—	—	— 1,3	—	—	—
	BĂUTURI ALCOOLICE																	
312.	Bere	0	0,03	0,79	—	8	46	10	8	0	—	70	—	—	0	0	0	0
313.	Țuică	0	0	0	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0	0
314.	Rom	0	0	0	0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	0	0	0	0
315.	Vin (medie)	1—5 μg	0,01—0,03	0,05—0,2	0	7	104	10	7	—	—	10	15	2	0	+	0	0
316.	Whisky	0	0	0	0	—	—	—	—	0	—	—	—	—	0	0	0	0
	DIVERSE																	
317.	Gelatină uscată	0	0	0	0	27	22	11	—	0	—	0	—	—	—	0	—	—
318.	Drojdie de bere	9,69	5,45	36,2	0	180	1 900	106	—	18,2	—	1 893	—	—	—	—	—	—